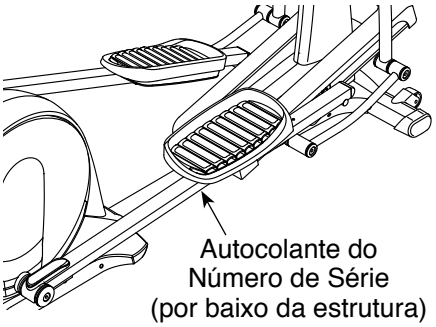
NordicTrack® E11.6

Modelo nº NTEVEL99813.0
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



Autocolante do Número de Série (por baixo da estrutura)

APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301
Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

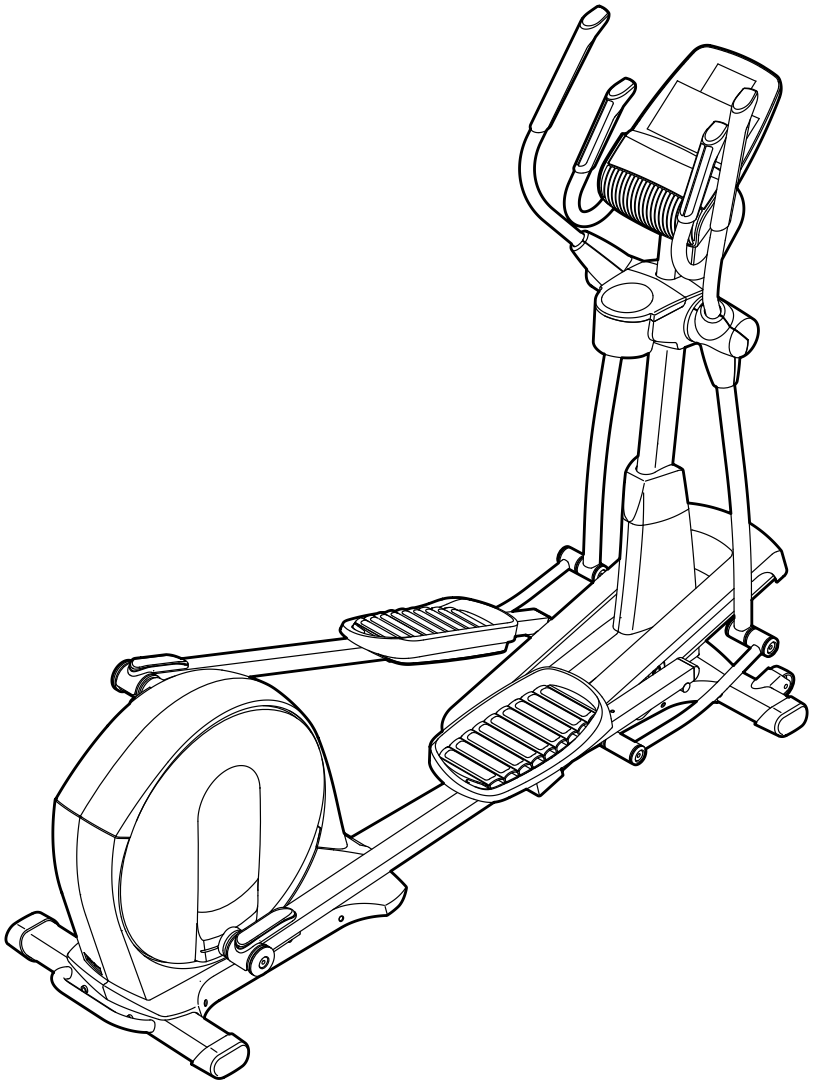
Sítio web:
www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



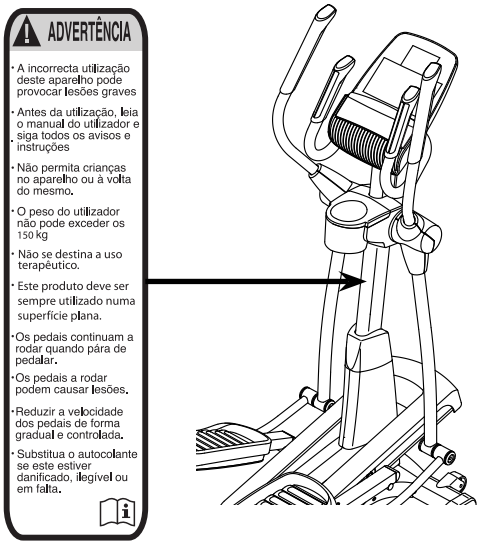
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES. 3
ANTES DE COMEÇAR 5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 6
MONTAGEM 7
COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO 17
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS. 29
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 31
LISTA DE PEÇAS 34
DIAGRAMA AMPLIADO 36
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

O autocolante de aviso apresentado aqui é incluído com este produto. Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado. Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.


ADVERTÊNCIA
• A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
• Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções
• Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
• O peso do utilizador não pode exceder os 150 kg
• Não se destina a uso terapêutico.
• Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
• Os pedais continuam a rodar quando pára de pedalar.
• Os pedais a rodar podem causar lesões.
• Reduzir a velocidade dos pedais de forma gradual e controlada.
• Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.

NORDICTRACK é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques eléctricos ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do aparelho elíptico antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes do uso deste produto.

1. **É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do aparelho elíptico estejam devidamente informados acerca de todas as precauções.**

2. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**

3. **Utilize o aparelho elíptico apenas conforme descrito neste manual.**

4. **O aparelho elíptico destina-se apenas a utilização caseira. Não utilize o aparelho elíptico em ambientes comerciais, institucionais ou de aluguer.**

5. **Mantenha o aparelho elíptico dentro de casa e afastado da humidade e do pó. Não coloque o aparelho elíptico numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**

6. **Coloque o aparelho elíptico numa superfície nivelada, com pelo menos 0,9 m de espaço à frente e atrás, e 0,6 m de cada lado. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, ponha um tapete por baixo do aparelho elíptico.**

7. **Inspecione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.**

8. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do aparelho elíptico.**

9. **Ao conetar o cabo de alimentação, faça-o a um circuito ligado à terra. Para evitar sobrecarregar o circuito, não ligue outros dispositivos elétricos a uma tomada do mesmo circuito, excetuando dispositivos de baixo consumo, como carregadores de telemóveis.**

10. **Não modifique o cabo de alimentação nem utilize um adaptador para ligar o cabo de alimentação a uma tomada inadequada. Mantenha o cabo de alimentação elétrica afastado de superfícies quentes. Não utilize uma extensão elétrica.**

11. **Não faça funcionar o aparelho elíptico se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados, ou se o aparelho elíptico não estiver a funcionar devidamente.**

12. **Quando não estiver a utilizar o aparelho elíptico, tenha sempre o cuidado de desconetar o cabo de alimentação e colocar o interruptor na posição de desligado.**

13. **PERIGO: Desconete sempre o cabo de alimentação quando o aparelho elíptico não estiver a ser utilizado e antes de limpar o aparelho elíptico. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.**

14. **O aparelho elíptico não deve ser utilizado por pessoas de peso superior a 147 kg.**

15. **Use roupa adequada quando se exercitar; não use roupa larga que possa ficar presa no aparelho elíptico. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto se exercita.**

16. **Segure-se aos manípulos ou aos braços superiores do aparelho elíptico sempre que subir para ele, descer dele ou o utilizar.**

17. **O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Há diversos fatores que podem afetar a precisão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.**

18. **O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a mover-se até o volante parar. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.**

19. **Mantenha as costas direitas sempre que utilizar o aparelho elíptico; não arqueie as costas.**

20. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o revolucionário aparelho elíptico NORDICTRACK® E 11.6. O aparelho elíptico E 11.6 oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar o seu exercício em casa mais eficaz e agradável.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar do aparelho elíptico. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

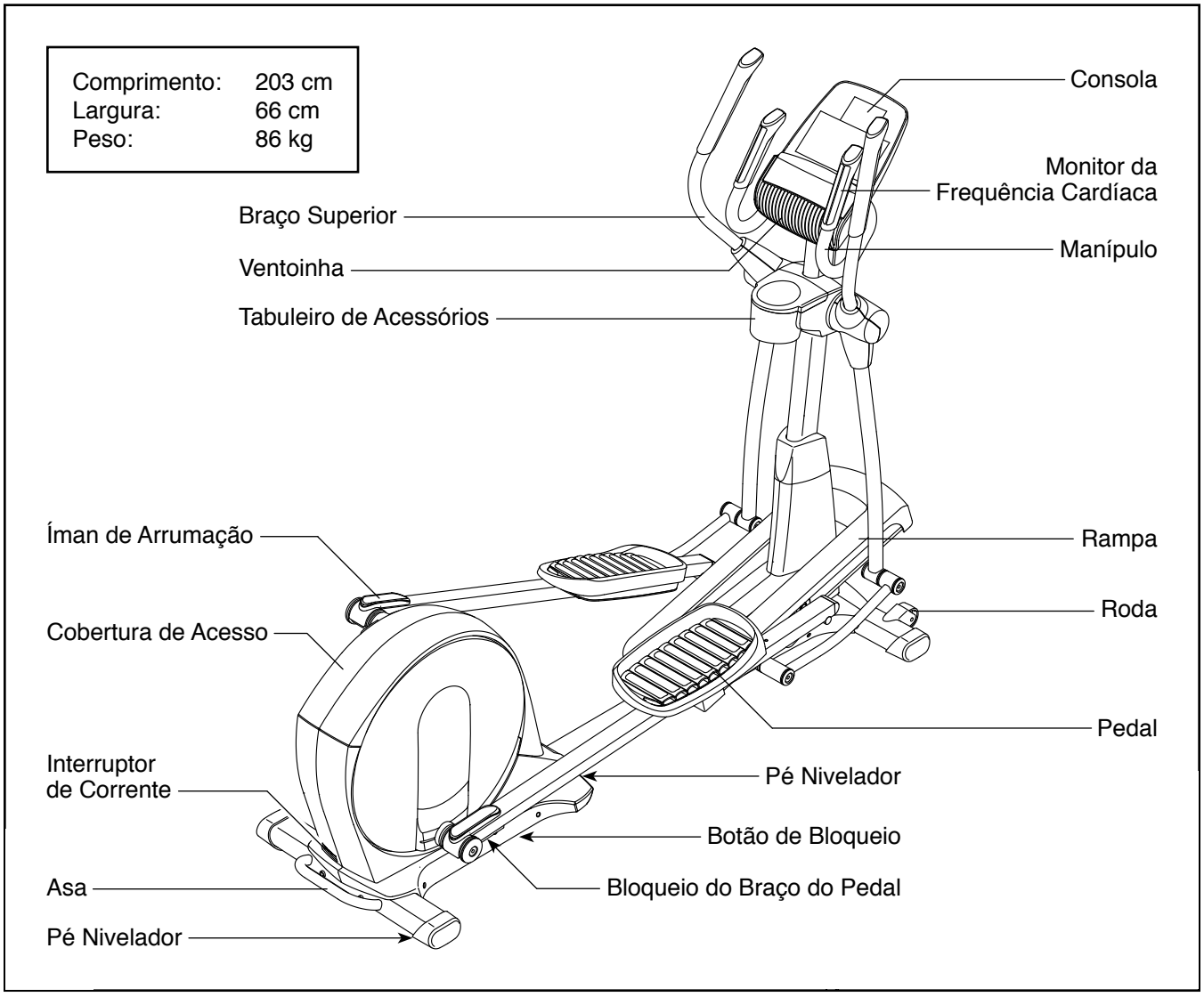
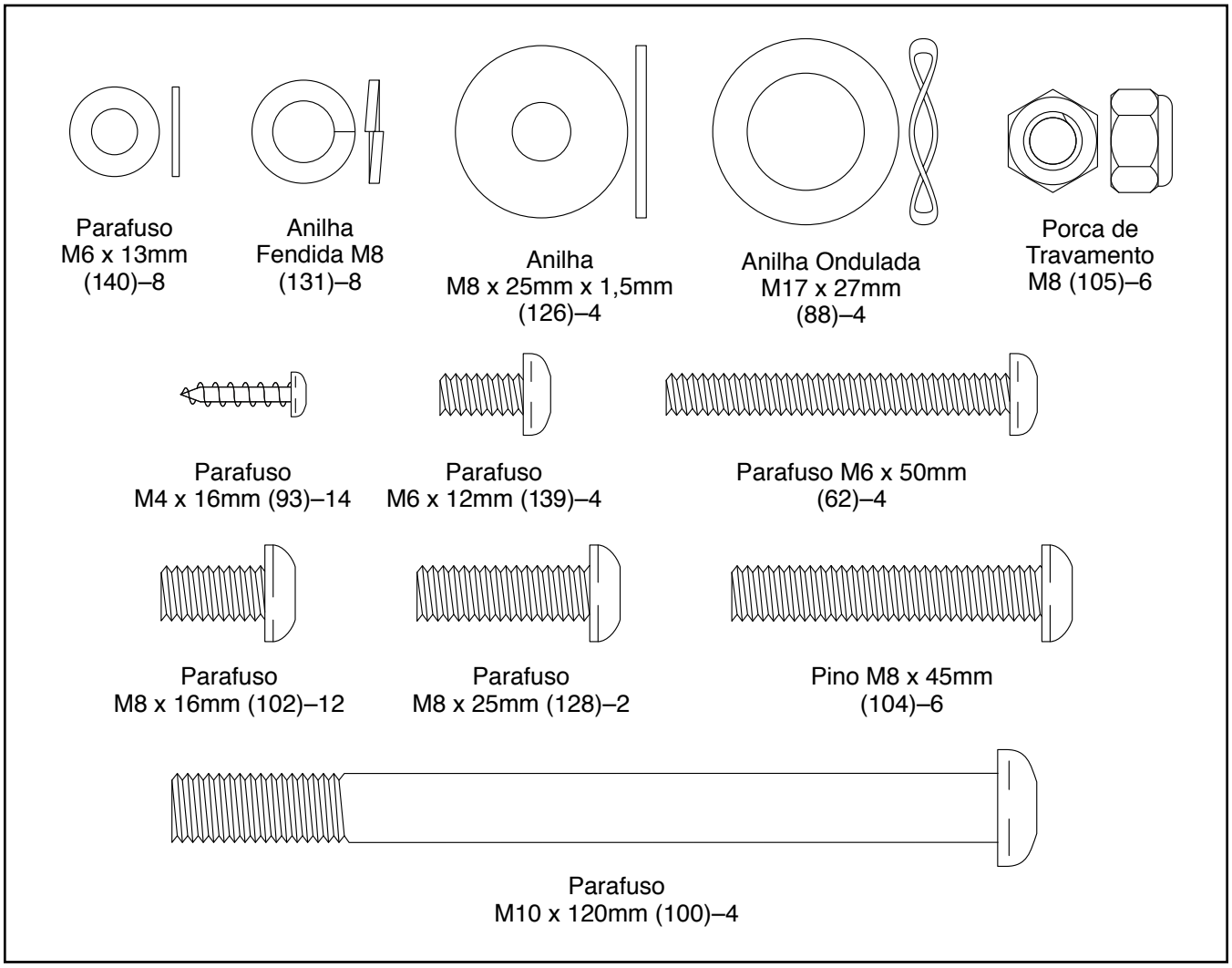


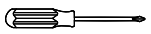
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**



MONTAGEM

- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as peças direitas com “R” ou “Right.”
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 6.
- Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem requer as ferramentas seguintes:

uma chave Phillips 

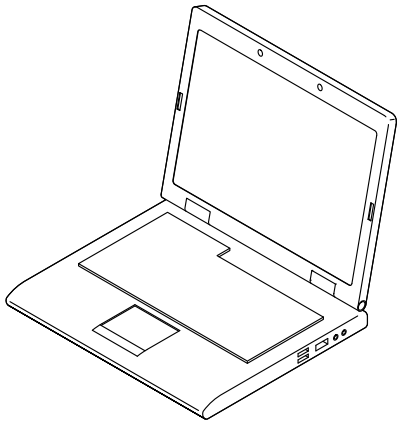
um maço de borracha

A montagem poderá ser mais fácil se tiver um jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. **Vá a www.iconsupport.eu no seu computador e registe o seu produto.**

   - ativa a sua garantia
   - poupa-lhe tempo sempre que precisar de contactar o Apoio ao Cliente
   - permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

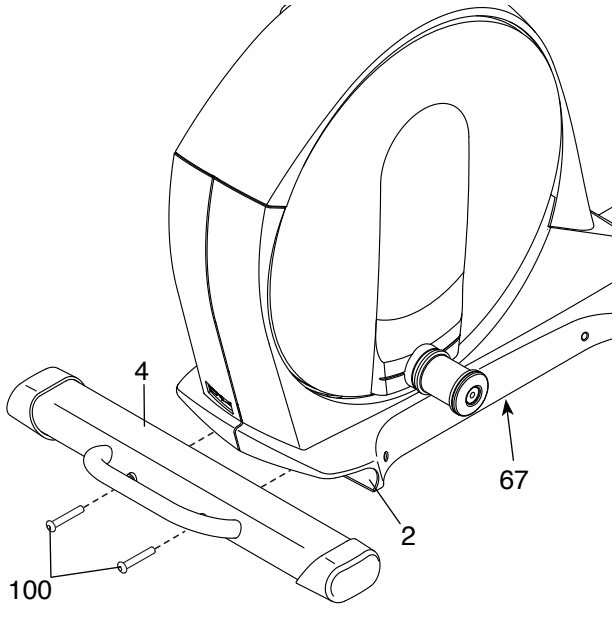
   Nota: Se não tiver acesso à Internet, ligue para o Apoio ao Cliente (consulte a capa frontal deste manual) e registe o seu produto.

1


2. Posicione o Estabilizador Traseiro (4) conforme mostrado.

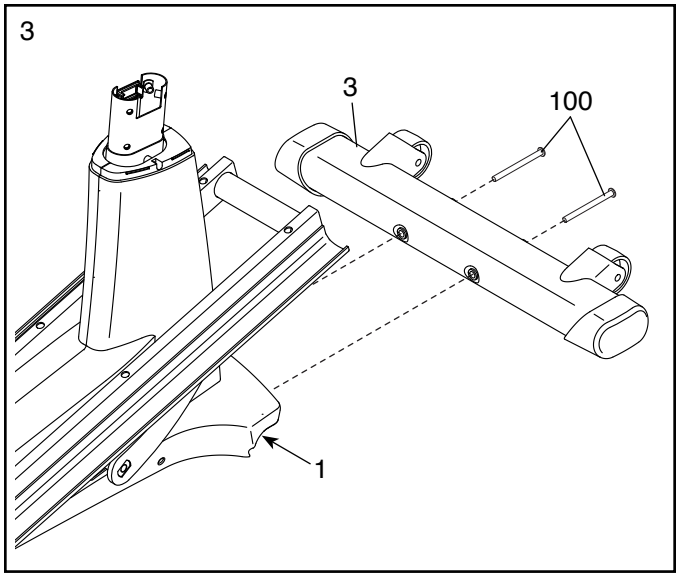
   Enquanto outra pessoa levanta a Estrutura Dobrável (2), fixe o Estabilizador Traseiro (4) à Estrutura Dobrável com dois Parafusos M10 x 120mm (100). Nota: A Estrutura Dobrável pode estar na posição de dobrada.

   Nota: Se o aparelho elíptico estiver na posição de dobrado, desdobre-o após concluir este passo. Para desdobrar o aparelho elíptico, segure a asa do Estabilizador Traseiro (4), prima o Botão de Bloqueio (67) e baixe o Estabilizador Traseiro e a Estrutura Dobrável (2) até ao chão.

2


3. Posicione o Estabilizador Frontal (3) conforme mostrado.

   Enquanto outra pessoa levanta a parte frontal da Estrutura (1), fixe o Estabilizador Frontal (3) com dois Parafusos M10 x 120mm (100).



4. Identifique e posicione a Barra Vertical (5) e a Cobertura Superior (23) conforme mostrado.

   Insira a Cobertura Superior (23) na Barra Vertical (5) de baixo para cima.

   Peça a outra pessoa que segure a Barra Vertical (5) e a Cobertura Superior (23) junto à Estrutura (1).

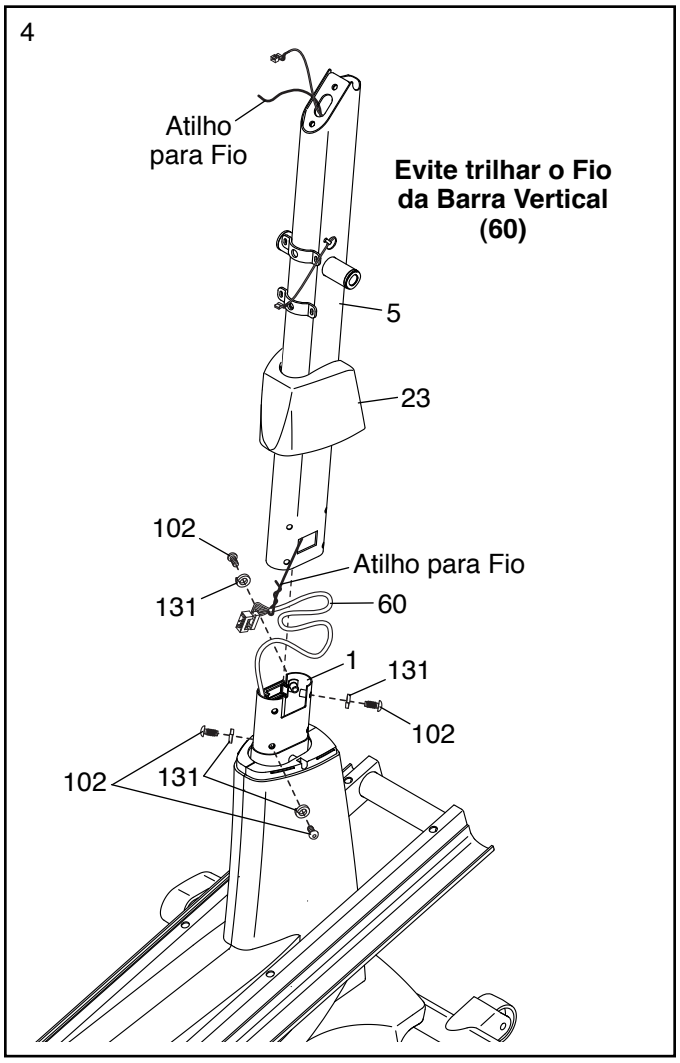
   Localize o atilho para fio na Barra Vertical (5). Ate a extremidade inferior do atilho para fio ao Fio da Barra Vertical (60). Em seguida, puxe a extremidade superior do atilho para fio até o Fio da Barra Vertical passar completamente pela Barra Vertical.

   Conselho: Para impedir que o Fio da Barra Vertical (60) caia pelo interior da Barra Vertical (5), segure o Fio da Barra Vertical com o atilho para fio.

   Conselho: Evite trilhar o Fio da Barra Vertical (60) Insira a Barra Vertical (5) na Estrutura (1).

   Fixe a Barra Vertical (5) com oito Parafusos M8 x 16mm (102) e oito Anilhas Fendidas M8 (131) (só são mostrados quatro de cada); **não aperte já os Parafusos.**

   Não encaixe já a Cobertura Superior (23) na respetiva posição.

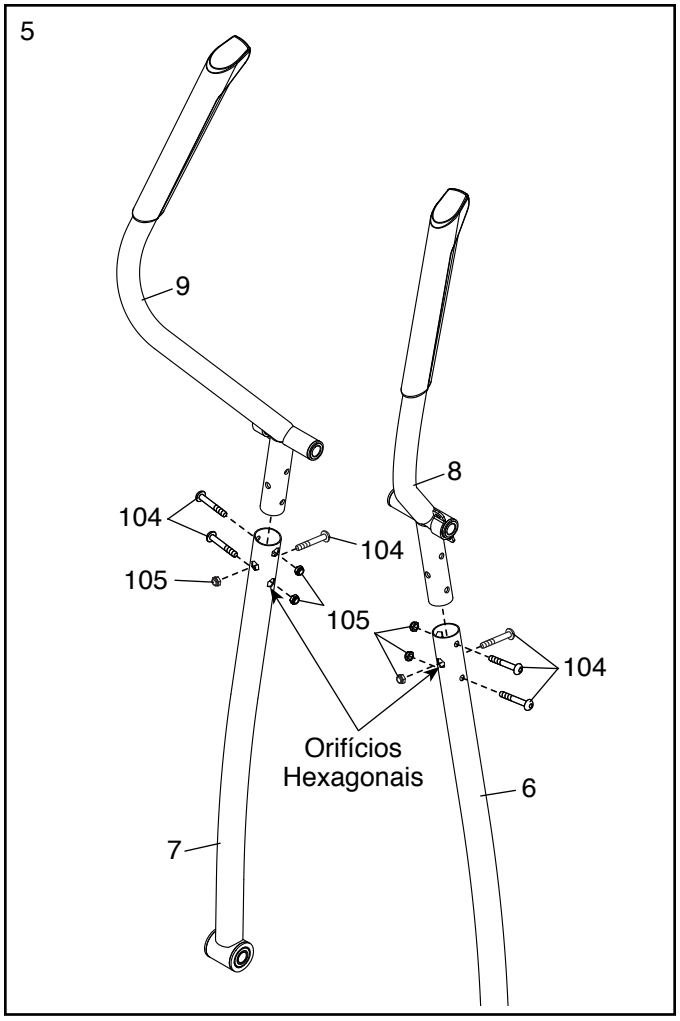


5. Identifique o Braço Superior Direito (8) e a Perna Superior Direita (6) e posicione-os conforme mostrado.

   Insira o Braço Superior Direito (8) na Perna Superior Direita (6).

   Fixe o Braço Superior Direito (8) com três Pinos M8 x 45mm (104) e três Porcas de Travamento M8 (105). **Certifique-se de que as Porcas de Travamento fiquem dentro dos orifícios hexagonais. Não aperte já os Pinos.**

   Monte o Braço Superior Esquerdo (9) e a Perna Superior Esquerda (7) da mesma forma.

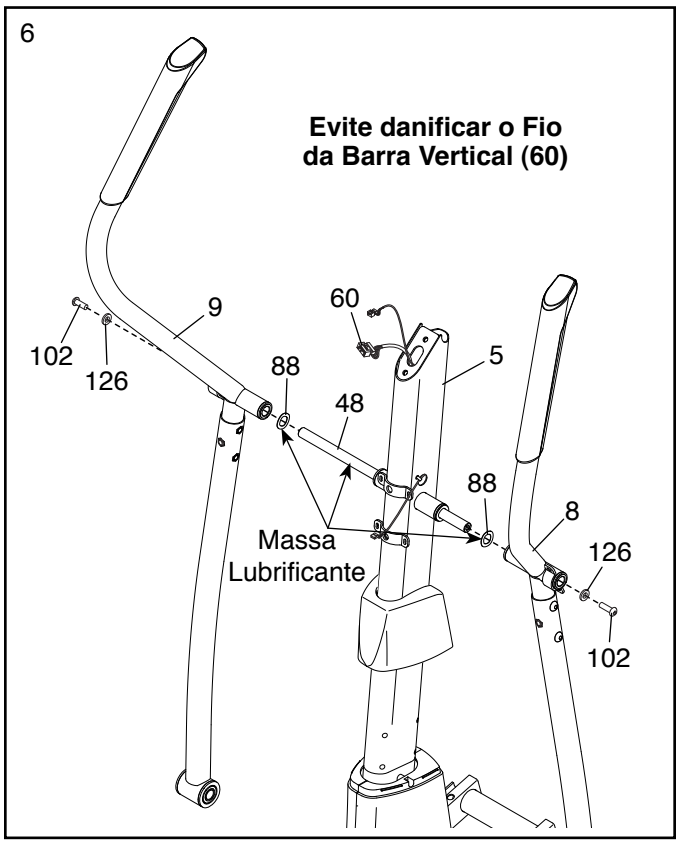


6. Utilizando um pequeno saco plástico para manter os dedos limpos, aplique uma quantidade generosa da massa lubrificante incluída no Eixo da Barra Vertical (48) e em duas Anilhas Onduladas M17 x 27mm (88).

   Conselho: Evite danificar o Fio da Barra Vertical (60). Insira o Eixo da Barra Vertical (48) na Barra Vertical (5) e centre-o. Faça deslizar uma Anilha Ondulada M17 x 27mm (88) para cada extremidade do Eixo da Barra Vertical.

   Insira os Braços Superiores Direita e Esquerda (8, 9) nos lados direito e esquerdo do Eixo da Barra Vertical (48).

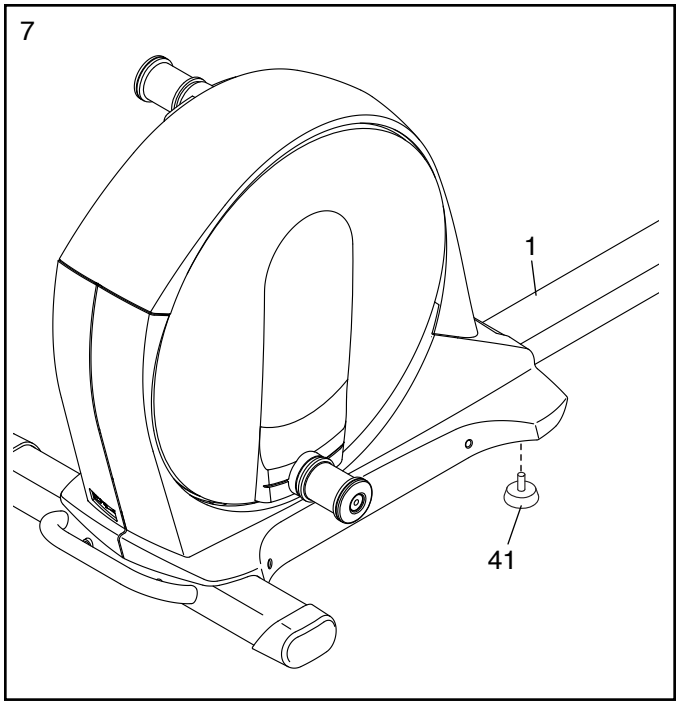
   Ao mesmo tempo, aperte um Parafuso M8 x 16mm (102) e uma Anilha M8 x 25mm x 1,5mm (126) em cada extremidade do Eixo da Barra Vertical (48).



7. Nota: O Pé Nivelador (41) pode estar pré-fixado.

   Com a ajuda de outra pessoa, coloque alguns dos materiais de embalagem (não mostrados) sob a Estrutura (1). **Peça a outra pessoa que segure a Estrutura para evitar que se incline até este passo estar concluído.**

   Aperte o Pé Nivelador (41) na parte inferior da Estrutura (1).

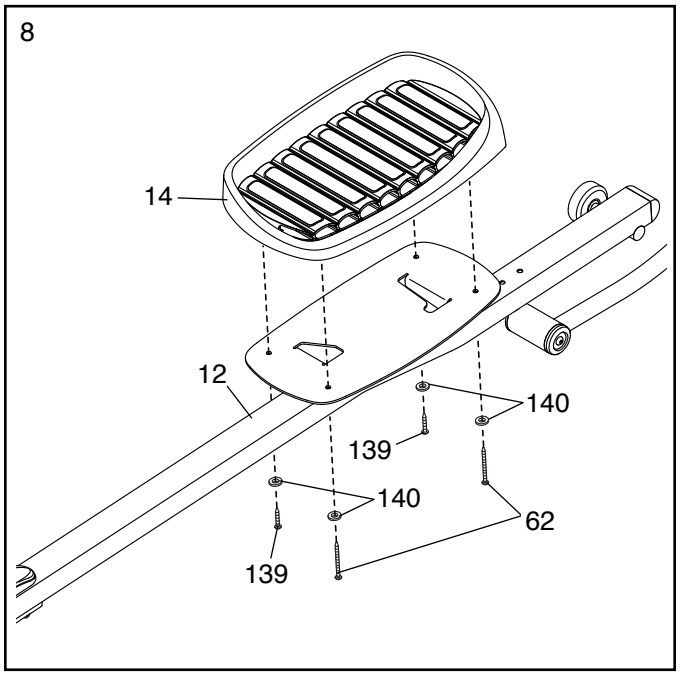


8. Identifique o Pedal Direito (14) e o Braço do Pedal Direito (12) e posicione-os conforme mostrado.

   Fixe o Pedal Direito (14) ao Braço do Pedal Direito (12) com dois Parafusos M6 x 12mm (139) e duas Anilhas M6 x 13mm (140); **não aperte já os Parafusos.**

   Em seguida, aperte dois Parafusos M6 x 50mm (62) e duas Anilhas M6 x 13mm (140) no Braço do Pedal Direito (12) e no Pedal Direito (14). **Em seguida, aperte os dois Parafusos M6 x 12mm (139).**

   Fixe o Pedal Esquerdo (não mostrado) ao Braço do Pedal Esquerdo (não mostrado) da mesma forma.



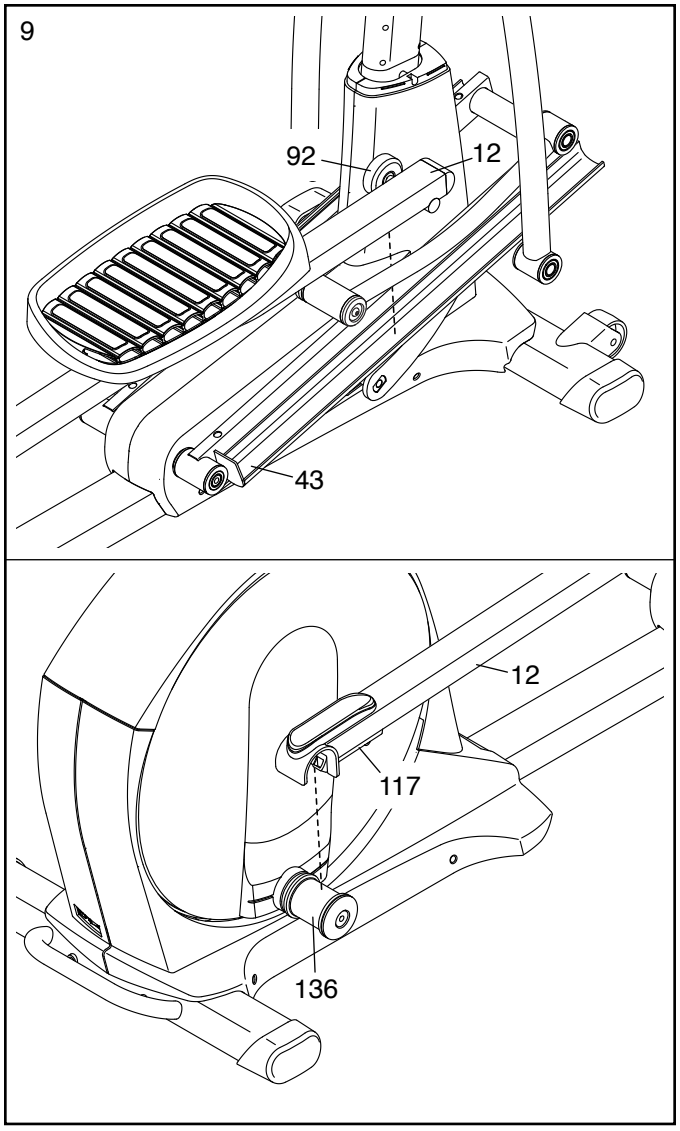
9. **Veja o desenho superior.** Localize o Rolete da Rampa (92) no Braço do Pedal Direito (12).

   Coloque o Rolete da Rampa (92) no lado direito da Rampa (43).

   Veja o desenho inferior. Puxe para cima o Bloqueio (117) do Braço do Pedal Direito (12).

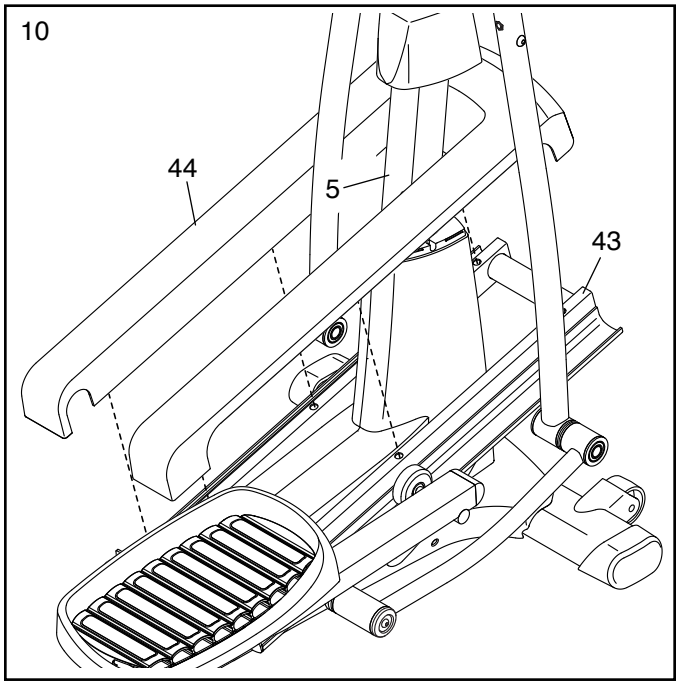
   Prima o Braço do Pedal Direito (12) contra a Manga (136) direita. **Certifique-se de que o Braço do Pedal Direito encaixe no ponto certo.**

   Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.



10. Posicione a Cobertura da Rampa (44) em torno da Barra Vertical (5) conforme mostrado.

    Prima as saliências do lado inferior da Cobertura da Rampa (44) contra a Rampa (43).



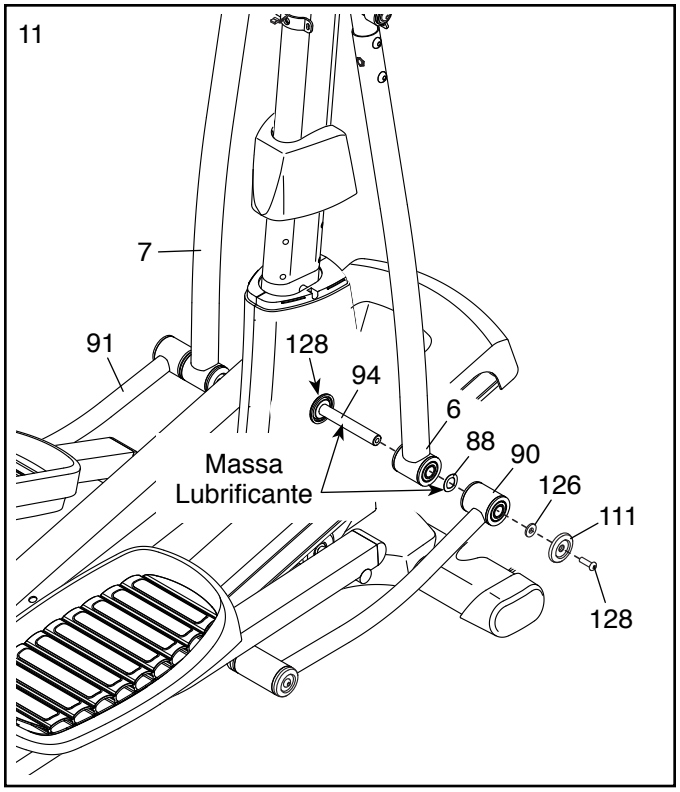
11. Aplique massa lubrificante a um Eixo do Braço de Ligação (94) e a uma Anilha Ondulada M17 x 27mm (88).

    Comece por inserir o Eixo do Braço de Ligação (94) na Perna Superior Direita (6) pelo lado mostrado. Em seguida, insira a Anilha Ondulada M17 x 27mm (88) no Eixo do Braço de Ligação. Depois, insira o Eixo do Braço de Ligação no Braço de Ligação Direito (90).

    Insira uma chave sextavada no Parafuso M8 x 25mm (128) do Eixo do Braço de Ligação (94).

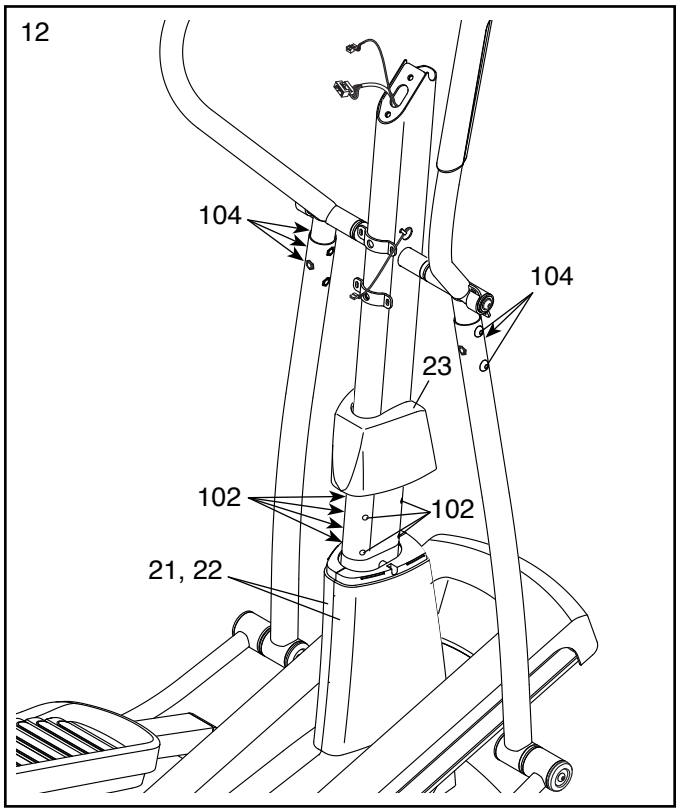
    Com uma segunda chave sextavada, aperte outro Parafuso M8 x 25mm (128), uma Cobertura do Eixo Rotativo (111) e uma Anilha M8 x 25mm x 1,5mm (126) na outra extremidade do Eixo do Braço de Ligação (94). **Conselho: Evite danificar a Cobertura do Eixo Rotativo ao apertar o Parafuso.**

    Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.



12. **Aperte os seis Pinos M8 x 45mm (104) e os oito Parafusos M8 x 16mm (102).**

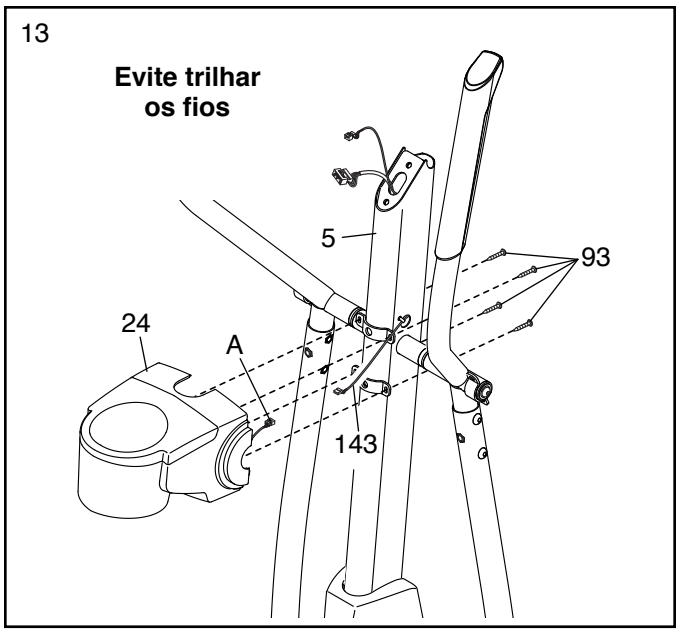
    Prima a Cobertura Superior (23) contra as Coberturas da Estrutura Direita e Esquerda (21, 22).



13. Posicione a Cobertura Trasiera da Barra Vertical (24) conforme mostrado.

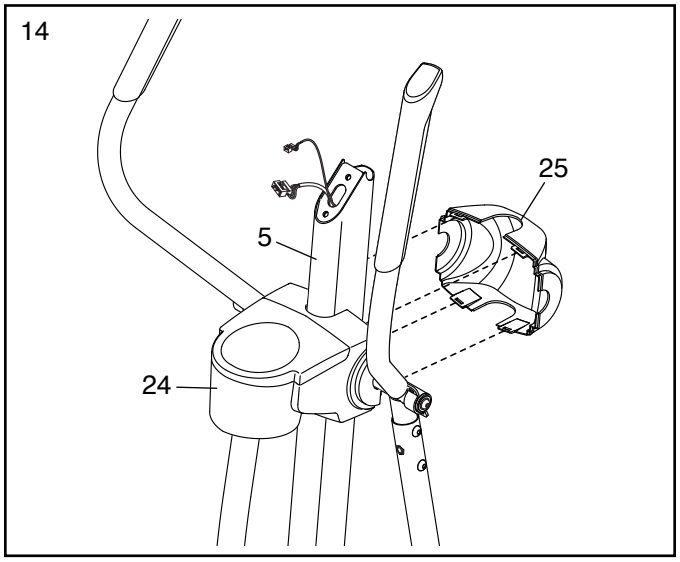
    Enquanto outra pessoa segura a Cobertura Trasiera da Barra Vertical (24) junto à Barra Vertical (5), ligue o fio do recetor (A) ao Fio de Extensão do Recetor (143).

    Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe a Cobertura Trasiera da Barra Vertical (24) à Barra Vertical (5) com quatro Parafusos M4 x 16mm (93). **Conselho: Poderá ser necessário dobrar cuidadosamente a extremidade superior da Cobertura Trasiera da Barra Vertical para a encaixar em torno da Barra Vertical.**



14. Posicione a Cobertura Frontal da Barra Vertical (25) conforme mostrado.

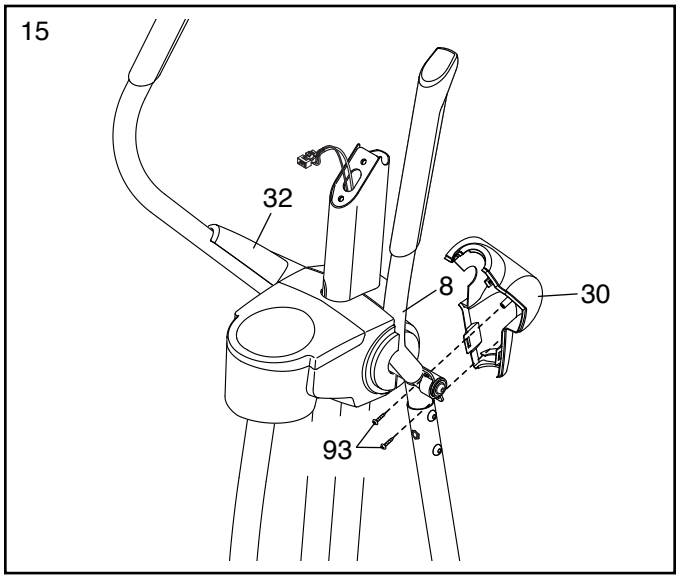
    Fixe a Cobertura Frontal da Barra Vertical (25) em torno da Barra Vertical (5) premindo-a contra a Cobertura Trasiera da Barra Vertical (24).



15. Identifique a Cobertura Frontal da Perna Direita (30).

    Fixe a Cobertura Frontal da Perna Direita (30) ao Braço Superior Direito (8) com dois Parafusos M4 x 16mm (93).

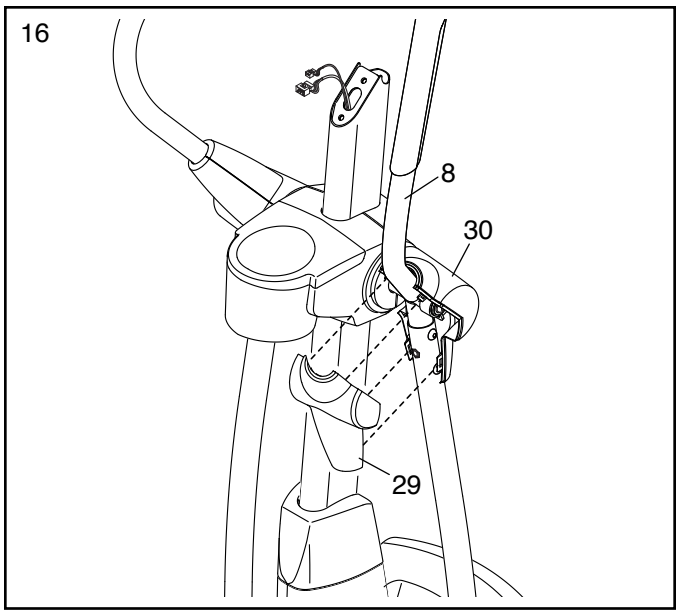
    Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.



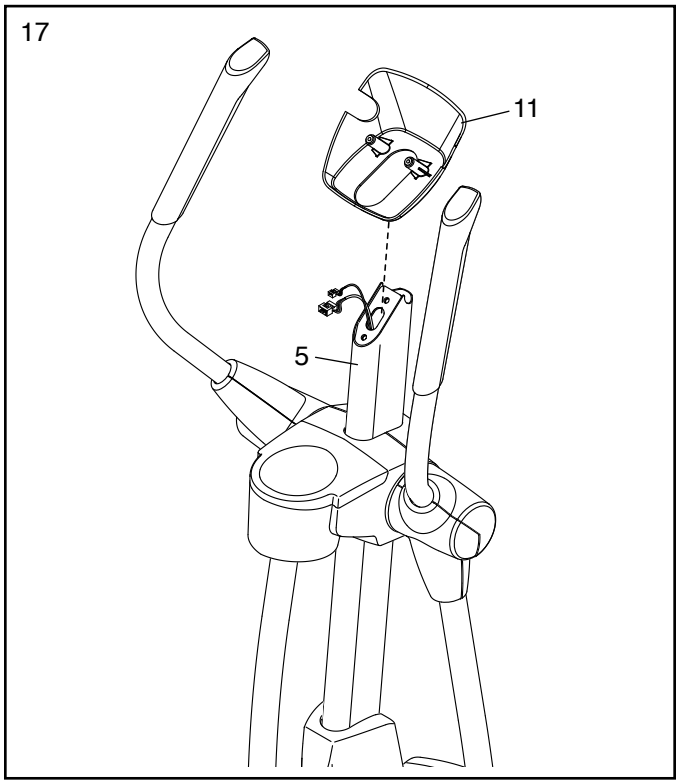
16. Identifique a Cobertura Traseira da Perna Direita (29).

    Fixe a Cobertura Traseira da Perna Direita (29) em torno do Braço Superior Direito (8) premindo--a contra a Cobertura Frontal da Perna Direita (30).

    Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.



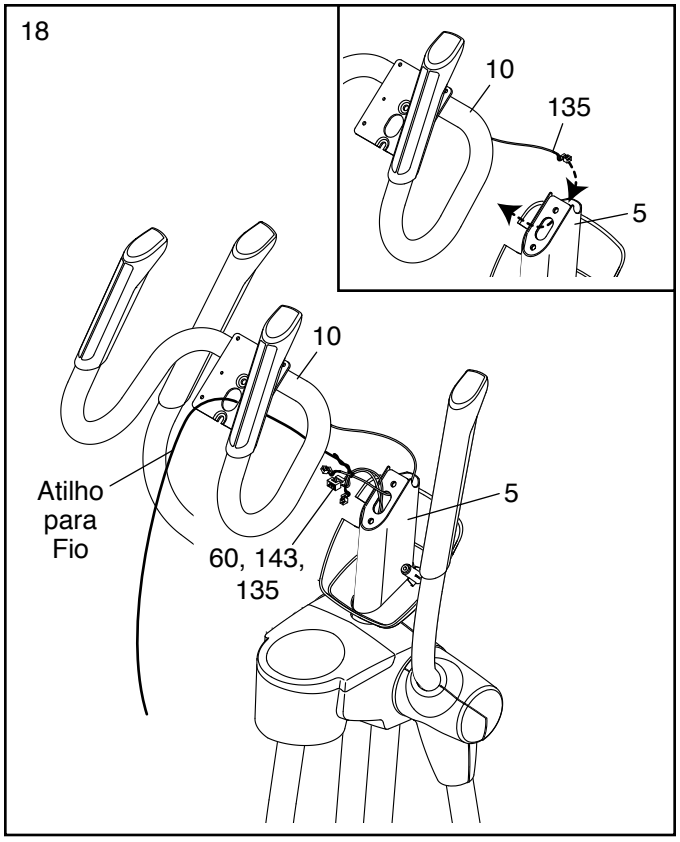
17. Posicione a Cobertura da Consola (11) conforme mostrado. Insira a Cobertura da Consola na Barra Vertical (5).



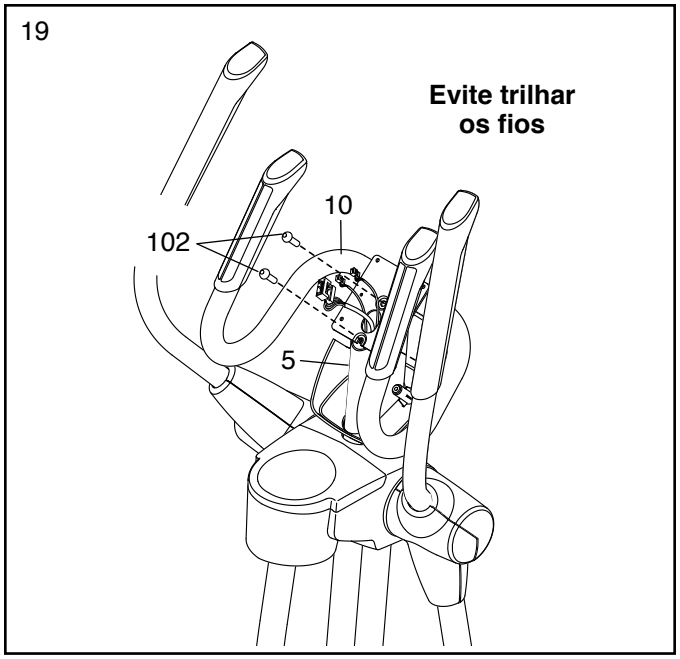
18. Peça a outra pessoa que segure o Manípulo (10) junto à Barra Vertical (5).

Veja o desenho inserido. Localize o Fio de Pulsações (135) no Manípulo (10). Insira o Fio de Pulsações na parte frontal da Barra Vertical (5) e puxe-o pelo orifício da Barra Vertical conforme mostrado.

Ate a extremidade do atilho para fio ao Fio da Barra Vertical (60), ao Fio de Extensão do Recetor (143) e ao Fio de Pulsações (135). Depois, insira a outra extremidade do atilho para fio através do Manípulo (10) em sentido ascendente. Em seguida, puxe a extremidade superior do atilho para fio até que o Fio da Barra Vertical, o Fio de Extensão do Recetor e o Fio de Pulsações passem através da Barra Vertical.



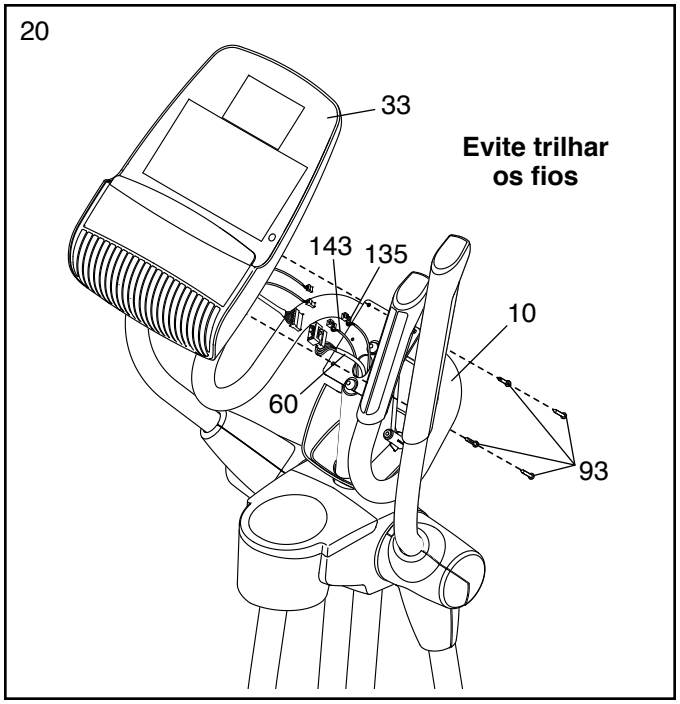
19. **Conselho: Evite trilhar os fios.** Fixe o Manípulo (10) à Barra Vertical (5) com dois Parafusos M8 x 16mm (102).



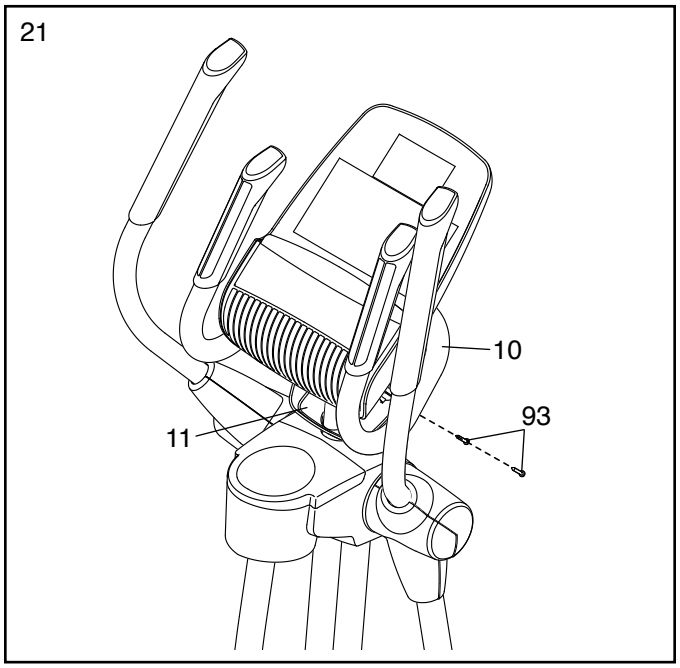
20. Enquanto outra pessoa segura a Consola (33) junto ao Manípulo (10), conete os fios da Consola ao Fio da Barra Vertical (60), ao Fio de Extensão do Recetor (143) e ao Fio de Pulsações (135).

    Introduza a extensão excessiva de fio no Manípulo (10) ou na Consola (33).

    Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe a Consola (33) ao Manípulo (10) com quatro Parafusos M4 x 16mm (93).



21. Fixe a Cobertura da Consola (11) ao Manípulo (10) com dois Parafusos M4 x 16mm (93).



22. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de utilizar o aparelho elíptico.** Nota: Poderão estar incluídas peças extra. Ponha um tapete por baixo do aparelho elíptico para proteger o chão ou a alcatifa.

COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO

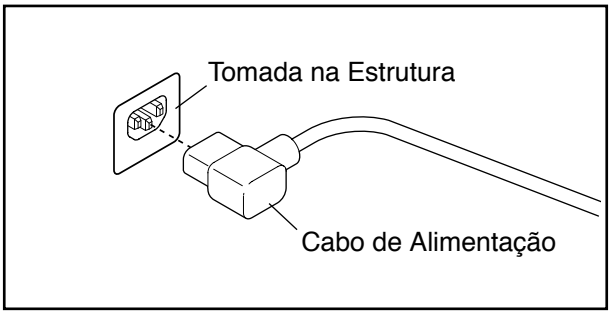
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se o produto funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: Se o cabo de alimentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo de alimentação recomendado pelo fabricante. Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.**

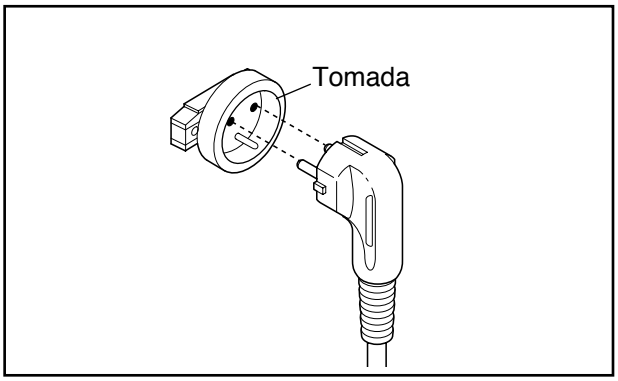
⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto; se não servir na tomada, peça a um electricista qualificado para lhe instalar uma tomada adequada.

Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

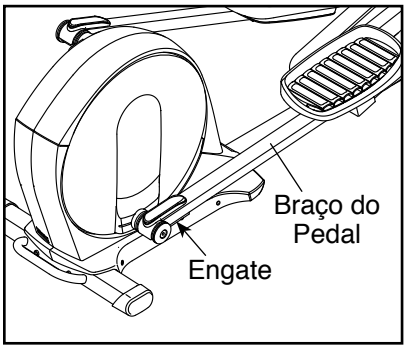
1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente na estrutura.



2. Ligue o cabo de alimentação numa tomada adequada devidamente instalada e ligada à terra conforme todas as normas e regulamentos locais.

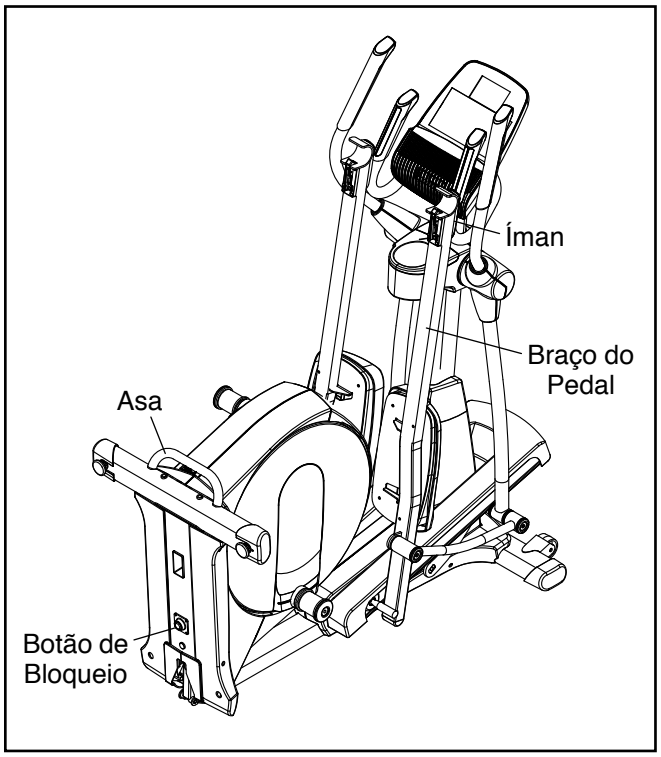


COMO DOBRAR E DESDOBRAR O APARELHO ELÍPTICO



Quando o aparelho elíptico não estiver a ser utilizado, a estrutura pode ser dobrada para desocupar espaço. Primeiro, levante o bloqueio por baixo de cada braço do pedal e levante os braços dos pedais das mangas do pedaleiro.

Em seguida, erga os braços dos pedais até os ímanes dos braços dos pedais tocarem nos manípulos; os ímanes manterão os braços dos pedais no seu lugar. Depois, agarre a asa e levante a estrutura até que ela fique bloqueada numa posição vertical.

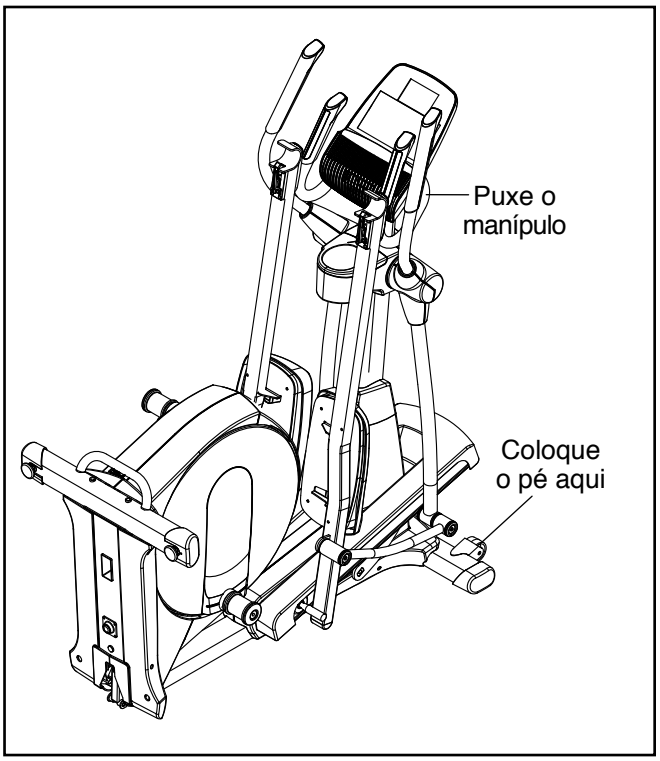


Para utilizar o aparelho elíptico, comece por agarrar a asa, premir o botão de bloqueio e baixar a estrutura.

Em seguida, puxe os ímanes dos braços dos pedais para os desencostar dos manípulos. Depois, **levante os engates por baixo dos braços dos pedais e coloque os braços dos pedais sobre as mangas dos braços do pedaleiro.** Largue os engates e certifique-se de que os braços dos pedais fiquem firmemente ligados aos braços do pedaleiro.

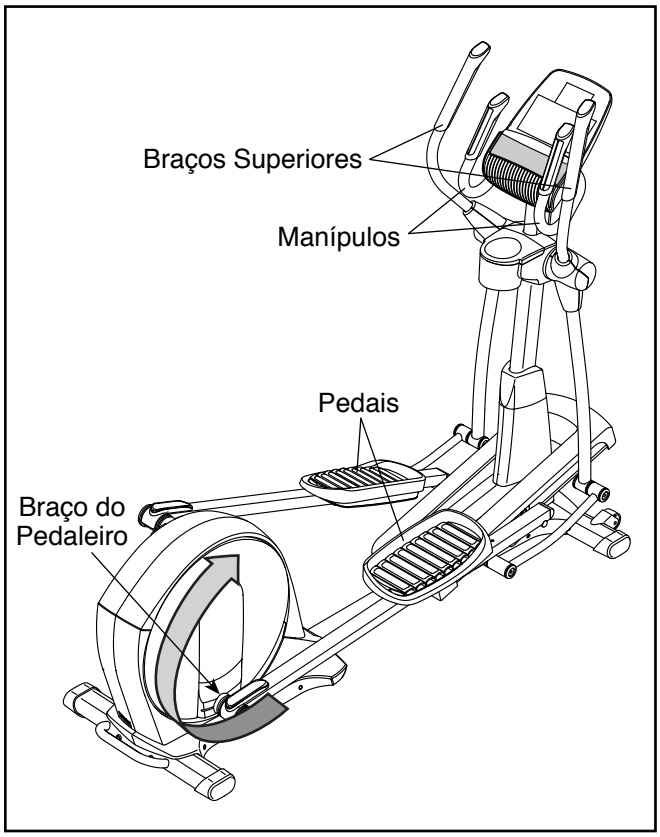
COMO DESLOCAR O APARELHO ELÍPTICO

Para deslocar o aparelho elíptico, comece por dobrá-lo conforme descrito à esquerda. Em seguida, coloque-se diante do aparelho elíptico, agarre a barra vertical e apoie um pé contra uma das rodas. Puxe a barra vertical até o aparelho elíptico rolar sobre as rodas. Com a ajuda de outra pessoa, desloque cuidadosamente o aparelho elíptico até ao local pretendido e, em seguida, baixe-o para o chão.



COMO FAZER EXERCÍCIO COM O APARELHO ELÍPTICO

Para se posicionar sobre o aparelho elíptico, agarre os braços superiores e suba para o pedal que estiver na posição mais baixa. Em seguida, suba para o outro pedal. Empurre os pedais para baixo até que os mesmos comecem a deslocar-se num movimento contínuo.

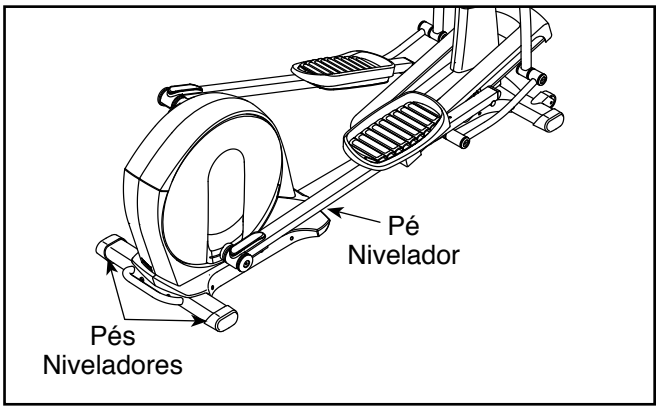


Nota: Os braços do pedaleiro podem rodar em ambos os sentidos. Recomenda-se que faça rodar os braços do pedaleiro no sentido indicado pela seta; contudo, para variar, pode fazê-los rodar no sentido oposto.

Para descer do aparelho elíptico, espere até os pedais pararem completamente. **Nota: O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a mover-se até o volante parar.** Quando os pedais estiverem estacionários, comece por descer do pedal mais elevado. Em seguida, desça do pedal mais baixo.

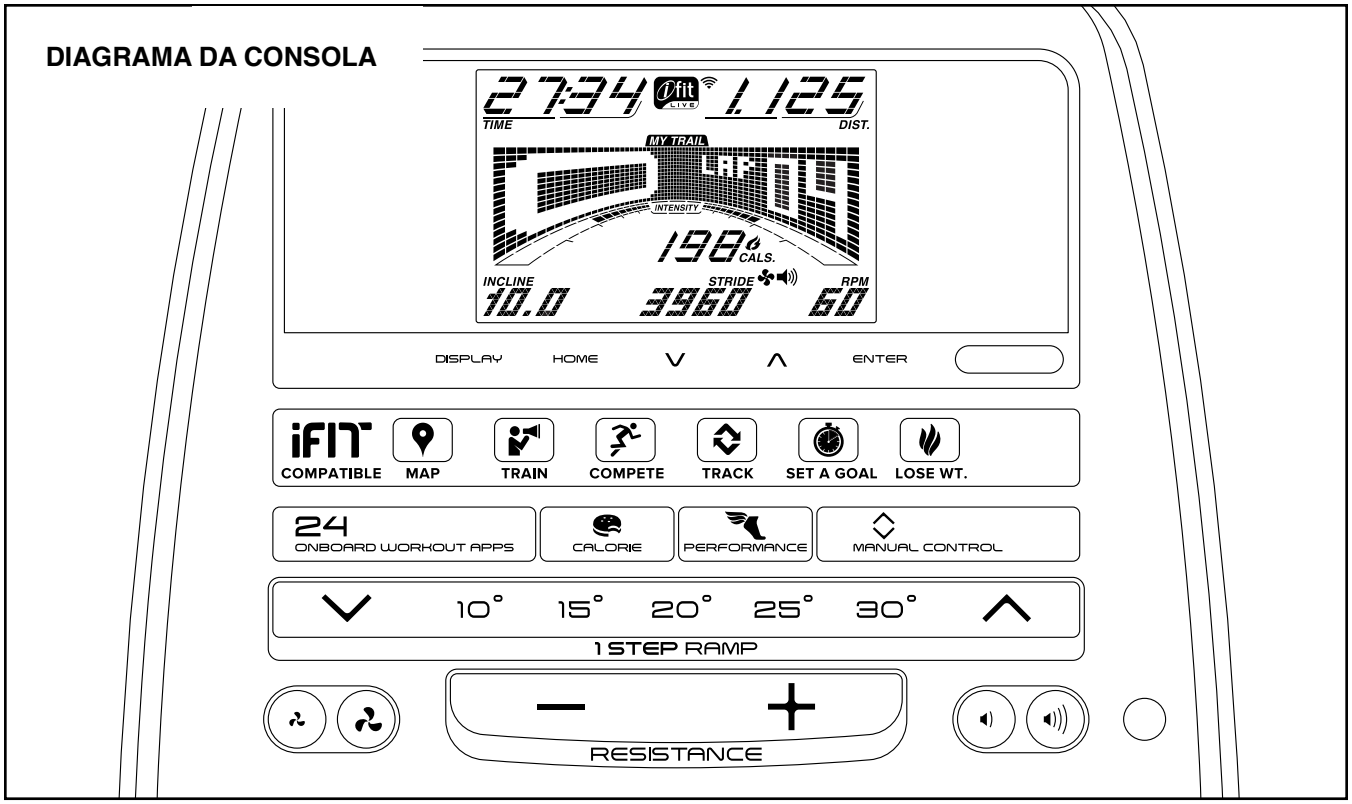
COMO NIVELAR O APARELHO ELÍPTICO

Se o aparelho elíptico balançar ligeiramente no chão durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores por baixo do estabilizador traseiro até eliminar o movimento de balanço.



Se a estrutura do aparelho elíptico se fletir durante a utilização, rode o pé nivelador central até eliminar o movimento de flexão.

DIAGRAMA DA CONSOLA



TORNE REALIDADE AS SUAS METAS DE APTIDÃO FÍSICA COM O IFIT.COM

Com o seu novo equipamento de aptidão física compatível com o iFit, pode utilizar uma gama de funcionalidades em iFit.com para tornar realidade as suas metas de aptidão física:

MAP — Faça exercício em qualquer lugar do mundo com os Google Maps personalizáveis.

TRAIN — Descarregue sessões de exercício concebidas para o(a) ajudar a atingir as suas metas pessoais.

COMPETE — Meça o seu progresso competindo com outros utilizadores da comunidade iFit.

TRACK — Transfira os resultados das suas sessões de exercício para a nuvem iFit e acompanhe as suas proezas.

SET A GOAL — Defina metas de calorias, tempo ou distância para as suas sessões de exercício.

LOSE WT. — Escolha e descarregue conjuntos de sessões de exercício de perda de peso.

Vá a iFit.com para saber mais.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e divertidas.

Quando utilizar o modo manual da consola, pode alterar a resistência dos pedais e a inclinação da rampa, bastando tocar num botão.

Enquanto faz exercício, a consola apresenta continuamente informações sobre o mesmo. Pode também medir a frequência cardíaca, utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou um monitor da frequência cardíaca para o peito opcional.

A consola oferece uma seleção de sessões de exercício integradas. Cada sessão de exercício altera automaticamente a resistência dos pedais e a inclinação da rampa, indicando ao utilizador que varie o ritmo de pedalada à medida que o guia através de exercícios eficazes. Também pode definir um objetivo de calorias, distância ou tempo.

A consola inclui ainda um modo iFit que lhe permite comunicar com a sua rede sem fios através de um módulo iFit opcional. Com o modo iFit, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício, manter um registo dos resultados das suas sessões de exercício, competir com outros utilizadores iFit e aceder a muitas outras funcionalidades. Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual.

Pode até ligar o seu leitor de MP3 ou CD ao sistema de som da consola e ouvir as músicas ou os audiolivros da sua preferência durante o exercício.

Para ligar a corrente, consulte esta página. **Para utilizar o modo manual,** consulte a página 22. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada,** consulte a página 24. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido,** consulte a página 25. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit,** consulte a página 26. **Para utilizar o sistema de som,** consulte a página 27. **Para alterar as definições da consola,** consulte a página 28.

Nota: Se houver uma película de plástico sobre o ecrã, retire-a.

COMO LIGAR A CORRENTE

IMPORTANTE: Se o aparelho elíptico tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de o ligar. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.

Ligue o cabo de alimentação (consulte COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO na página 17). Em seguida, localize o interruptor de corrente na estrutura junto ao cabo de alimentação. Coloque o interruptor de corrente na posição de reposição.

O ecrã iluminar-se-á e a consola ficará pronta a utilizar.

Nota: Quando ligar a consola pela primeira vez, a inclinação da rampa poderá ser calibrada automaticamente. A rampa mover-se-á para cima e para baixo enquanto decorre a calibragem. Quando a rampa parar de se mover, estará calibrada.

IMPORTANTE: Se a inclinação da rampa não for calibrada automaticamente, consulte COMO CALIBRAR A RAMPA na página 29 e calibre a rampa manualmente.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 21.

2. **Selecione o modo manual.**

   Prima o botão Manual Control (controlo manual) na consola para selecionar o modo manual.

   Se não houver um módulo iFit sem fios inserido na consola e ligado ao iFit, o modo manual será selecionado automaticamente.

3. **Altere a resistência dos pedais e a inclinação da rampa conforme pretendido.**

   Enquanto pedala, altere a resistência dos pedais premindo os botões de aumentar e diminuir Resistance (resistência).

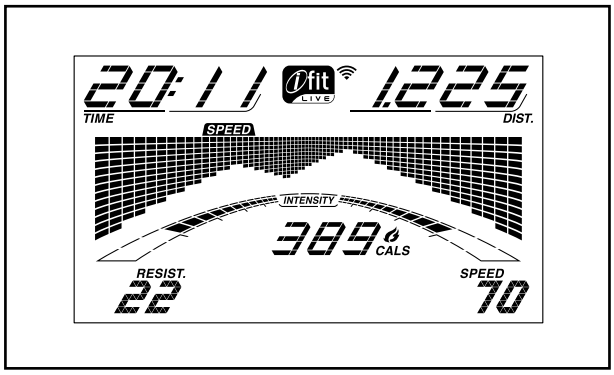
   Nota: Após premir um botão, os pedais demoram um momento até atingir o nível de resistência selecionado.

   Para fazer variar o movimento dos pedais, pode alterar a inclinação da rampa. Para alterar a inclinação, prima um dos botões 1 Step Ramp (rampa passo a passo) numerados ou os botões de aumentar e diminuir 1 Step Ramp.

   Nota: Após premir um botão, a rampa demora um momento até atingir o nível de inclinação selecionado.

4. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   O ecrã pode apresentar as seguintes informações da sessão de exercício:



Cals. (calorias): Este modo apresenta o número aproximado de calorias que queimou.

Cals./Hr (calorias por hora): Este modo apresenta o número aproximado de calorias queimadas por hora.

Dist. (distância): Este modo apresenta a distância que pedalou em quilómetros ou milhas.

Incline (inclinação): Este modo apresenta o nível de inclinação da rampa durante alguns segundos de cada vez que o mesmo se alterar.

Pulse (pulsação): Este modo apresenta a sua frequência cardíaca quando utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional (consulte o passo 5).

Resist. (resistência): Este modo apresenta o nível de resistência dos pedais durante alguns segundos de cada vez que o mesmo se alterar.

RPM: Este modo apresenta a velocidade de pedalada em rotações por minuto (rpm).

Stride (passada): Este modo apresenta o número total de passadas que deu.

Time (tempo): Quando estiver selecionado o modo manual, este modo apresentará o tempo decorrido. Quando estiver selecionada uma sessão de exercício integrada, este modo apresentará o tempo restante da sessão de exercício.

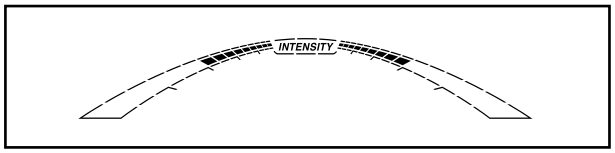
A matriz oferece vários separadores no ecrã. Prima o botão Display (ecrã) até ser apresentado o separador pretendido. Pode também premir os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter.

Speed (velocidade): Este separador apresenta um perfil das definições de velocidade da sessão de exercício. Após cada minuto surge um segmento novo.

My Trail (o meu percurso): Este separador apresenta uma pista que representa (1/4 de milha). Durante o exercício, o retângulo intermitente apresenta o seu progresso. O separador My Trail apresenta também o número de voltas concluídas.

Calorie (calorias): Este separador apresenta o número aproximado de calorias queimadas. A altura de cada segmento representa a quantidade de calorias queimadas durante o mesmo.

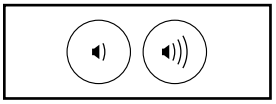
Durante o exercício, a barra do nível de intensidade da sessão de exercício indicará o nível aproximado de intensidade do exercício.



Prima o botão Início para regressar ao menu predefinido (consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na página 28 para configurar o menu predefinido). Se necessário, prima novamente o botão Início.

Quando estiver ligado um módulo iFit sem fios, o símbolo de comunicação sem fios no topo do ecrã indicará a força do sinal da sua rede sem fios. Quatro arcos indicam força plena do sinal.

Para sair do modo manual ou de uma sessão de exercício, prima o botão Home. Se necessário, prima novamente o botão Home.

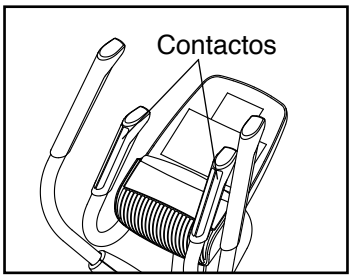


Altere o nível de volume da consola premindo os botões de aumentar e diminuir o volume.

5. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Pode medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional **(consulte a página 27 para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito opcional).**

Nota: Se utilizar ambos os monitores da frequência cardíaca ao mesmo tempo, a consola não indicará a sua frequência cardíaca com precisão.

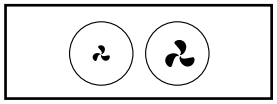


Se houver folhas de plástico sobre os contactos metálicos do monitor da frequência cardíaca do punho, retire-as. Para medir a frequência cardíaca, segure o monitor da frequência cardíaca do punho com as palmas pousadas sobre os contactos. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada força.**

Quando a pulsação for detetada, piscará no ecrã de calorias um indicador em forma de coração de cada vez que o seu coração bater, aparecerão um ou dois traços e, por fim, será apresentada a frequência cardíaca. **Para maior precisão na leitura da frequência cardíaca, agarre os contactos durante pelo menos 15 segundos.**

Se o ecrã não mostrar a sua frequência cardíaca, certifique-se de que as suas mãos estejam posicionadas conforme descrito. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos metálicos com demasiada firmeza. Para um melhor desempenho, limpe os contactos metálicos com um pano macio; **nunca utilize álcool, abrasivos ou produtos químicos para limpar os contactos.**

6. Ligue a ventoinha se o desejar.



A ventoinha pode ser configurada para velocidade alta ou baixa. Prima repetidamente os botões de aumentar e diminuir da ventoinha para selecionar uma velocidade da ventoinha ou para a desligar.

Nota: Se os pedais não se moverem durante cerca de trinta segundos, a ventoinha desligar-se-á automaticamente.

7. Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação.

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, será emitido um som e a consola entrará em modo de pausa.

Se os pedais não se moverem durante alguns minutos e os botões não forem premidos, a consola desligar-se-á e o ecrã será reiniciado.

Quando acabar de fazer exercício, coloque o interruptor de corrente na posição de desligado e desligue o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: Se não efetuar este procedimento, os componentes elétricos do aparelho elíptico poderão gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 21.

2. **Selecione uma sessão de exercício integrada.**

   Para selecionar uma sessão de exercício integrada, prima repetidamente o botão Calorie (calorias) ou o botão Performance (desempenho) até surgir no ecrã a sessão de exercício pretendida.

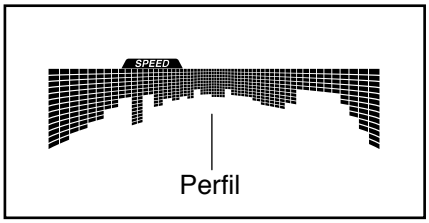
   Quando selecionar uma sessão de exercício integrada, o ecrã apresentará a duração e o nome da sessão de exercício. Surgirá na matriz um perfil das definições de velocidade da sessão de exercício.

   O ecrã apresentará também a velocidade máxima (rpm), o nível máximo de resistência e o nível máximo da rampa.

3. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

   Cada sessão de exercício está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programados um nível de resistência, um nível de inclinação da rampa e um nível de rpm-alvo (velocidade). Nota: Podem estar programados os mesmos níveis de resistência, de inclinação da rampa e/ou de rpm-alvo para segmentos consecutivos.

   Aparecerão na matriz os níveis de resistência, de inclinação da rampa e de rpm-alvo para o primeiro segmento.

   Durante a sessão de exercício, os perfis dos separadores de velocidade e inclinação apresentam o seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica a velocidade-alvo ou o nível de inclinação do segmento em curso.

   No final de cada segmento da sessão de exercício é emitida uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiverem programados níveis de resistência, de inclinação da rampa e/ou de rpm-alvo diferentes para o segmento seguinte, os mesmos aparecerão no ecrã durante alguns segundos para o(a) alertar. A resistência dos pedais e o nível de inclinação da rampa serão então alterados.

   Enquanto faz exercício, mantenha a sua velocidade de pedalada próxima da rpm-alvo do segmento em curso. **IMPORTANTE: O objetivo de rpm destina-se apenas a proporcionar motivação. A velocidade de pedalada real pode ser inferior ao objetivo de rpm. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.**

   Se o nível de resistência ou de inclinação para o segmento em curso for demasiado elevado ou demasiado baixo, pode preterir manualmente a definição premindo os botões de Resistance (resistência) ou os botões 1 Step Ramp (rampa passo a passo). **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte e a rampa ajustar-se-á automaticamente ao nível de inclinação programado para o segmento seguinte.**

   A sessão de exercício continuará dessa forma até terminar o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

4. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   Consulte o passo 4 na página 22.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 5 na página 23.

6. **Ligue a ventoinha se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 23.

7. **Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação.**

   Consulte o passo 7 na página 23.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 21.

2. **Defina um objetivo de calorias, distância ou tempo.**

   Para definir um objetivo de calorias, distância ou tempo, comece por premir o botão Set A Goal (definir um objetivo).

   Depois prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter até surgir no ecrã o nome do objetivo pretendido. Em seguida, prima o botão Enter.

   Por fim, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para definir o objetivo pretendido.

3. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

   Enquanto se exercita, poderá surgir no ecrã um nível de rpm-alvo (velocidade) para o(a) ajudar a atingir o seu objetivo. Mantenha a sua velocidade de pedalada próxima das rpm-alvo. **IMPORTANTE: As rpm-alvo destinam-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade de pedalada real pode ser inferior às rpm-alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.**

   Nota: O objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso. Além disso, se alterar manualmente a resistência durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afetado.

   A sessão de exercício continuará da mesma forma até ser atingido o objetivo de calorias, distância ou tempo. Para pausar a sessão de exercício, pare de pedalar. O tempo entrará em pausa no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

4. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   Consulte o passo 4 na página 22.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 5 na página 23.

6. **Ligue a ventoinha se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 23.

7. **Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação.**

   Consulte o passo 7 na página 23.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

É necessário um módulo iFit para utilizar uma sessão de exercício iFit.

Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.

Nota: Para utilizar um módulo iFit, é necessário ter acesso a um computador com ligação à Internet e uma porta USB. Também precisa de ser membro do iFit.com. Para utilizar um módulo iFit sem fios precisa ainda de uma rede sem fios, incluindo um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

IMPORTANTE: Para satisfazer os requisitos de conformidade da exposição, a antena e o transmissor do módulo iFit devem estar afastados de qualquer pessoa pelo menos 20 cm e não devem estar perto de qualquer outro transmissor ou antena nem ligados aos mesmos.

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 21.

2. **Certifique-se de que o módulo iFit esteja inserido na consola.**

   Para utilizar uma sessão de exercício iFit, certifique-se de que o módulo iFit esteja inserido na consola.

3. **Selecione um utilizador.**

   Se estiver registado mais de um utilizador na sua conta iFit.com, pode mudar de utilizador no ecrã principal do iFit. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para selecionar um utilizador.

4. **Selecione uma sessão de exercício iFit.**

   Para descarregar uma sessão de exercício iFit da sua agenda, prima os botões Map (mapa), Train (treinar) ou Lose Wt. (perda de peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte desse tipo da sua agenda. Para descarregar a sessão de exercício seguinte da sua agenda, prima o botão iFit. Nota: Pode ter acesso a sessões de exercício de demonstração através destas opções, mesmo que não insira um módulo iFit.

   Para participar numa corrida que tenha agendado previamente, prima o botão Compete (competir).

   Para repetir uma sessão de exercício iFit recente da sua agenda, comece por premir o botão Track (pista). Depois, prima os botões de aumentar e diminuir para selecionar a sessão de exercício pretendida. Em seguida, prima o botão Enter para iniciar a sessão de exercício.

   Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido, prima o botão Set A Goal (definir um objetivo) (consulte a página 25).

   Nota: Antes de poder descarregar algumas sessões de exercício, tem de as adicionar à sua agenda em iFit.com.

   Para mais informações sobre as sessões de exercício iFit, vá a www.iFit.com.

   Quando selecionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã apresentará o nome, a duração, o nível máximo de inclinação da rampa e a distância da sessão de exercício. O ecrã indicará também o número aproximado de calorias que queimará durante a sessão de exercício e um perfil das definições de resistência da mesma.

   Nota: O objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso. Além disso, se alterar manualmente a resistência ou a inclinação da rampa durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afetado.

5. **Inicie a sessão de exercício.**

   Consulte o passo 3 na página 24.

   Durante algumas sessões de exercício, a voz de um treinador pessoal orientá-lo(a)-á ao longo do exercício. Pode selecionar uma definição de áudio para o treinador pessoal (consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na página 28).

   Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

6. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   Consulte o passo 4 na página 22.

   O separador My Trail (o meu percurso) apresentará um mapa do caminho percorrido a caminhar ou a correr, ou uma pista e o número de voltas concluídas.

   Durante uma sessão de exercício de competição, o separador Competition (competição) apresenta o seu progresso na corrida. Durante a corrida, a linha de cima da matriz mostrará a parte da corrida que já completou. As outras linhas apresentarão outros participantes. O final da matriz representa o final da corrida.

7. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 5 na página 23.

8. **Ligue a ventoinha se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 23.

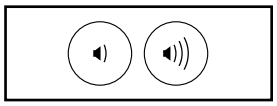
9. **Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação.**

   Consulte o passo 7 na página 23.

Para mais informações sobre o iFit, vá a www.iFit.com.

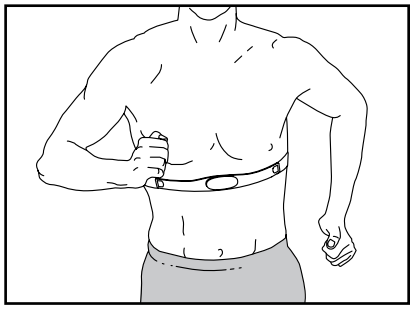
COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola enquanto se exercita, ligue um cabo de áudio com fichas de 3,5 mm (não incluído) à tomada da consola e a uma tomada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo de áudio esteja bem ligado. Nota: Para adquirir um cabo de áudio, dirija-se a uma loja de eletrónica local.**



Em seguida, prima o botão de reprodução no seu leitor de áudio pessoal. Ajuste o nível do volume com os botões de aumentar e diminuir o volume da consola ou com o controlo de volume do leitor de áudio pessoal.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO OPCIONAL



Quer o seu objetivo seja queimar gordura ou fortalecer o sistema cardiovascular, a chave para atingir os melhores resultados é manter a frequência cardíaca adequada durante as sessões de exercício. O monitor da frequência cardíaca para o peito opcional permite-lhe monitorizar continuamente a frequência cardíaca durante o exercício, ajudando-o(a) a atingir os seus objetivos pessoais de aptidão física. **Para adquirir o monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a capa frontal deste manual.**

COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA

A consola inclui um modo de utilizador que lhe permite ver informações sobre a utilização, selecionar uma unidade de medida e ajustar o nível de contraste do ecrã.

Quando estiver ligado à consola um módulo iFit, pode também utilizar o modo de informação para escolher uma configuração de áudio para a voz do treinador pessoal, configurar um menu predefinido, verificar o estado do módulo iFit e verificar se existem conteúdos para descarregar.

1. **Selecione o modo de informação.**

   Para selecionar o modo de informação, prima e mantenha premido o botão Display (ecrã) por alguns segundos, até surgir no ecrã o modo de informação.

2. **Veja as informações de utilização.**

   O ecrã mostrará o número total de horas de utilização do aparelho elíptico. O ecrã apresentará também a distância total pedalada no aparelho elíptico (em milhas ou quilómetros).

3. **Selecione uma unidade de medida se o desejar.**

   Surgirá no ecrã a palavra ENGLISH para milhas inglesas ou a palavra METRIC para quilómetros métricos, para indicar a unidade de medida selecionada.

   Para alterar a unidade de medida, prima repetidamente o botão Enter para selecionar a unidade de medida pretendida.

4. **Ajuste o nível de contraste do ecrã se o desejar.**

   Prima o botão de diminuir para ver o nível do contraste. Surgirá no ecrã o nível de contraste que está selecionado. Prima os botões de aumentar e diminuir 1 Step Ramp (rampa passo a passo) para ajustar o nível de contraste.

5. **Determine se está ligado à consola um módulo iFit.**

   Se estiver ligado à consola um módulo iFit, o ecrã mostrará as palavras WIFI MODULE (módulo WiFi) ou USB MODULE (módulo USB).

   Se não estiver ligado qualquer módulo, o ecrã mostrará as palavras NO IFIT MODULE (sem módulo iFit). Se não estiver ligado qualquer módulo, vá para o passo 10.

6. **Selecione uma configuração de áudio para a voz do treinador pessoal se o desejar.**

   Prima o botão de diminuir para ver a configuração de áudio da voz do treinador pessoal. Surgirá no ecrã a configuração de áudio que está selecionada para a voz do treinador pessoal.

   Para alterar a configuração de áudio, prima repetidamente o botão Enter para definir a voz do treinador pessoal como ON (ligada) ou OFF (desligada).

7. **Configure o menu predefinido se o desejar.**

   Prima o botão de diminuir para ver a configuração do menu predefinido. O menu predefinido é o que aparece quando liga a consola. Prima repetidamente o botão Enter para selecionar o menu do modo manual ou o menu iFit como menu predefinido.

8. **Verifique o estado do módulo iFit se o desejar.**

   Prima o botão de diminuir para ver o ecrã de estado do iFit. Surgirão no ecrã as palavras CHECK WIFI STATUS (verificar estado de WiFi) ou CHECK USB STATUS (verificar estado de USB).

   Em seguida, prima o botão Enter. Após alguns segundos, surgirá no ecrã o estado do módulo iFit. Para sair deste ecrã, prima e mantenha premido o botão Display durante alguns segundos.

9. **Verifique se existem conteúdos para descarregar se o desejar.**

   Prima o botão de diminuir para ver o ecrã dos conteúdos para descarregar. Surgirão no ecrã as palavras SEND/RECEIVE DATA (enviar/receber dados).

   Em seguida, prima o botão Enter. A consola verificará então se existem sessões de exercício iFit e firmware para descarregar.

10. **Saia do modo de informação.**

    Prima o botão Display para sair do modo de informação.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Examine e aperte regularmente todas as peças do aparelho elíptico. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar o aparelho elíptico, utilize um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar direta.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS DO MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Se a consola não ligar, certifique-se de que o cabo de alimentação esteja bem conetado. Se aparecerem linhas no ecrã da consola, consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na página 28 e ajuste o nível de contraste do ecrã.

Se a consola não apresentar a sua frequência cardíaca quando agarra o monitor da frequência cardíaca do punho, ou se a frequência cardíaca apresentada parecer demasiado alta ou baixa, consulte o passo 5 na página 23.

COMO CALIBRAR A RAMPA

Se a rampa não funcionar devidamente, pode ter de ser calibrada. Para calibrar a rampa, prima e mantenha premido o botão Calorie (calorias) por alguns segundos, até surgir no ecrã o modo de teste.

Volte a premir o botão Calorie. Prima o botão de aumentar ou diminuir 1 Step Ramp (rampa passo a passo) para calibrar a rampa. A rampa mover-se-á para cima e para baixo enquanto decorre a calibragem.

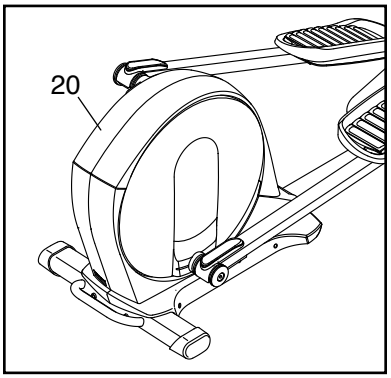
Quando a rampa parar de se mover, estará calibrada. Prima repetidamente o botão Calorie (calorias) para sair do modo de teste.

COMO LUBRIFICAR OS ROLETES DA RAMPA

Consulte o DIAGRAMA AMPLIADO na parte final deste manual. Se os Roletes da Rampa (92) chiarem quando se movem sobre a Rampa (43), aplique uma pequena quantidade da massa PFTE incluída a uma toalha de papel. Espalhe uma camada fina e homogénea de massa lubrificante ao longo dos rastos. Por fim, limpe qualquer excesso de massa lubrificante.

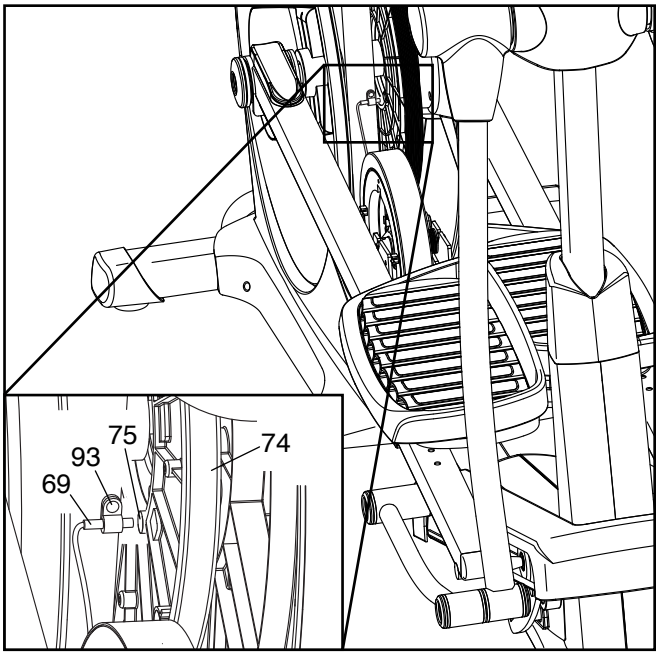
COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINA

Se a consola não apresentar informações corretas, o interruptor de lâmina deve ser ajustado.



Para ajustar o interruptor de lâmina, comece por **desconetar o cabo de alimentação.** Com uma chave de fendas de ponta plana, solte as patilhas da Cobertura Superior (20) e levante-a para a retirar do aparelho elíptico.

Em seguida, observe a abertura de acesso e localize o Interruptor de Lâmina (69). Rode a Roldana Grande (74) até que um Íman (75) fique alinhado com o Interruptor de Lâmina.



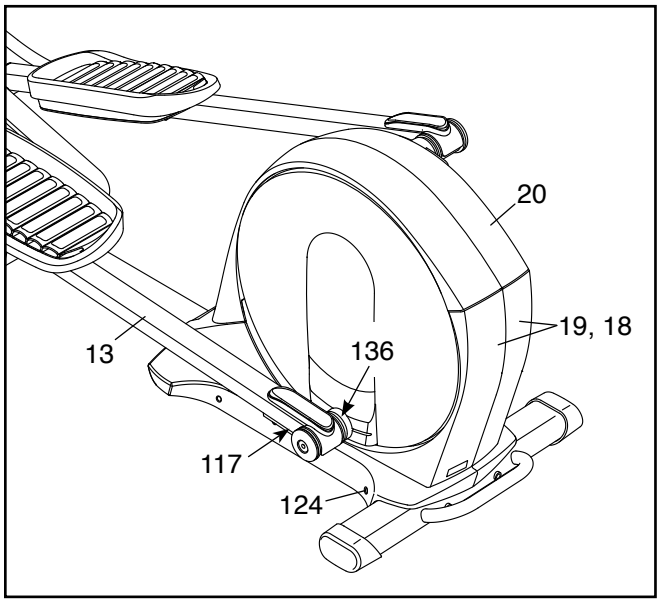
Em seguida, desaperte, mas não remova, o Parafuso M4 x 16mm (93) indicado. Faça deslizar ligeiramente o Interruptor de Lâmina (69), aproximando-o ou afastando-o do Íman (75). Depois, reaperte o Parafuso M4 x 16mm.

Conete o cabo de alimentação e rode a roldana grande por um momento. Repita estes procedimentos até a consola apresentar informações corretas. Quando o interruptor de lâmina ficar corretamente ajustado, volte a colocar a cobertura de acesso.

COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

Se sentir que os pedais escorregam enquanto pedala, mesmo com a resistência ajustada para o nível mais elevado, pode ser necessário ajustar a correia de transmissão.

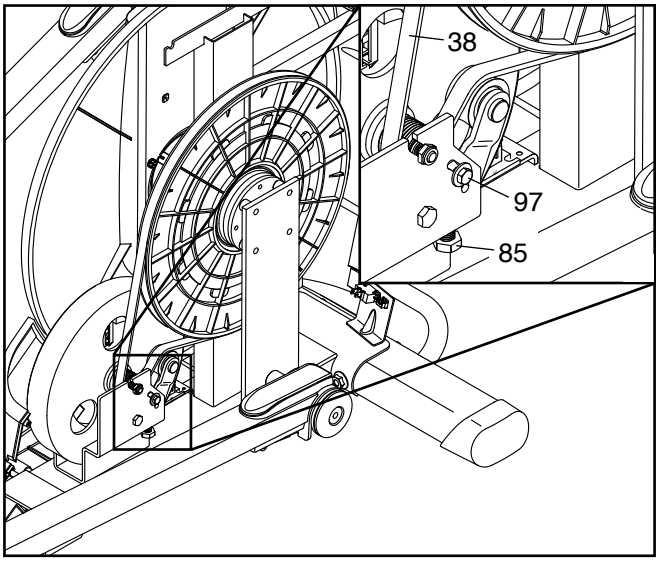
Para ajustar a correia de transmissão, **comece por desconetar o cabo de alimentação.** Com uma chave de fendas de ponta plana, solte as patilhas da Cobertura Superior (20) e levante-a para a retirar do aparelho elíptico.



Em seguida, levante o Bloqueio (117) do lado inferior do Braço do Pedal Esquerdo (13) e, depois, destaque o Braço do Pedal Esquerdo da Manga (136) esquerda.

Consulte o DIAGRAMA AMPLIADO B na página 37. Remova os Parafusos M4 x 16mm (93) e os Parafusos M4 x 42mm (124) dos Coberturas Direito e Esquerdo (18, 19). **Tenha o cuidado de anotar o tamanho do Parafuso que remove de cada orifício.** Em seguida, retire cuidadosamente o Cobertura Esquerdo.

Desaperte o Parafuso Axial (97). Aperte o Parafuso de Ajuste da Correia (85) até a Correia de Transmissão (38) ficar esticada. Quando a Correia de Transmissão ficar esticada, aperte o Parafuso Axial.



Quando tiver terminado, coloque novamente o escudo esquerdo, o braço do pedal esquerdo e a cobertura de acesso. Depois, conete o cabo de alimentação.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou forta-lecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros mi-nutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

À direita apresentamos a forma correcta de executar diversos alongamentos básicos. Movimente-se lentamente à medida que alonga; não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

Em pé, com os joelhos ligeiramente flectidos, incline-se lentamente para a frente a partir das ancas. Descontraia as costas e ombros à medida que tenta atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os tendões do jarrete, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

Sente-se com uma perna estendida. Encoste a planta do outro pé à parte interna da coxa da perna estendida. Tente atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os tendões do jarrete, a parte de baixo das costas e as virilhas.

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

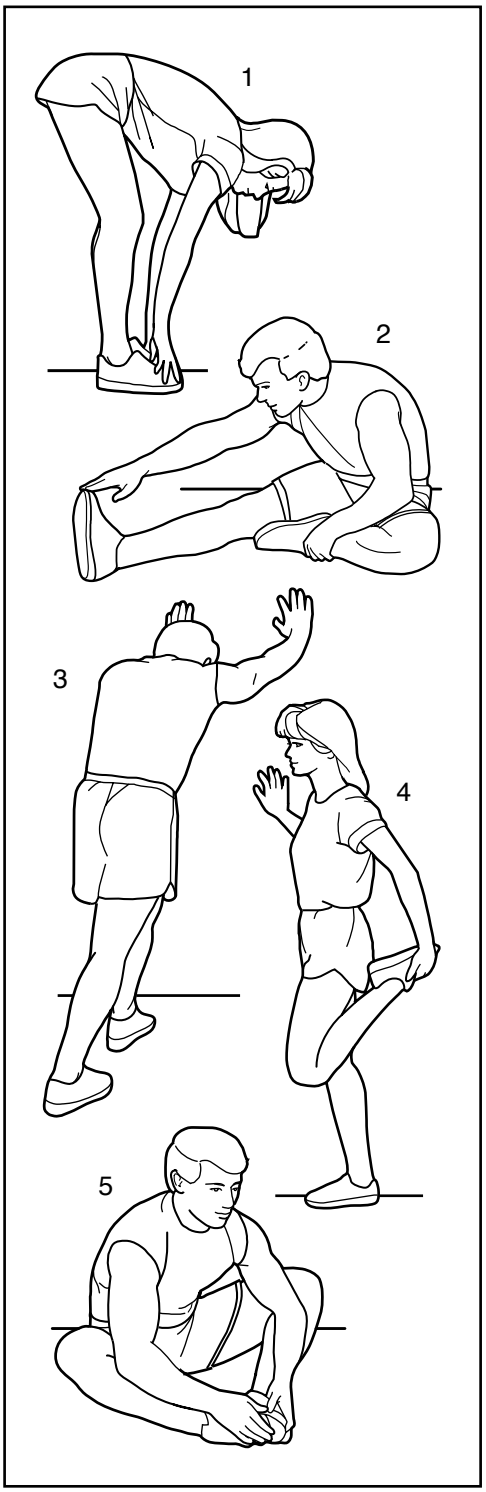
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento dos Quadricípites

Com uma mão apoiada numa parede por motivos de equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Encoste o calcanhar o mais possível às nádegas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

Sente-se com as plantas dos pés encostadas uma à outra e os joelhos para fora. Empurre os pés o mais possível em direcção às virilhas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.



NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NTEVEL99813.0 R0913A

Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura
2	1	Estrutura Dobrável
3	1	Estabilizador Frontal
4	1	Estabilizador Traseiro
5	1	Barra Vertical
6	1	Perna Superior Direita
7	1	Perna Superior Esquerda
8	1	Braço Superior Direito
9	1	Braço Superior Esquerdo
10	1	Manípulo
11	1	Cobertura da Consola
12	1	Braço do Pedal Direito
13	1	Braço do Pedal Esquerdo
14	1	Pedal Direito
15	1	Pedal Esquerdo
16	2	Disco
17	2	Cobertura do Disco
18	1	Cobertura Direito
19	1	Cobertura Esquerdo
20	1	Cobertura Superior
21	1	Cobertura da Estrutura Direita
22	1	Cobertura da Estrutura Esquerda
23	1	Cobertura Superior
24	1	Cobertura Traseira da Barra Vertical/Recetor
25	1	Cobertura Frontal da Barra Vertical
26	1	Tabuleiro de Acessórios
27	1	Quadro de Controlo
28	1	Suporte de Eletrónica
29	1	Cobertura Traseira da Perna Direita
30	1	Cobertura Frontal da Perna Direita
31	1	Cobertura Traseira da Perna Esquerda
32	1	Cobertura Frontal da Perna Esquerda
33	1	Consola
34	2	Sensor de Pulsações
35	2	Punho
36	2	Roda
37	4	Tampa do Estabilizador
38	1	Correia de Transmissão
39	2	Braço do Pedaleiro
40	8	Parafuso de Espera M8
41	3	Pé Nivelador
42	1	Haste do Bloqueio
43	1	Rampa
44	1	Cobertura da Rampa
45	1	Eixo da Rampa
46	4	Casquilho do Eixo da Rampa
47	1	Motor de Elevação
48	1	Eixo da Barra Vertical
49	1	Eixo de Elevação
50	1	Braço de Elevação Direito
51	1	Braço de Elevação Esquerdo
52	2	Casquilho do Eixo de Elevação
53	1	Eixo Comprido do Motor
54	1	Eixo Curto do Motor
55	2	Amortecedor
56	2	Parafuso Autorroscante #8 x 25mm
57	6	Casquilho da Barra Vertical
58	2	Pino M10 x 60mm
59	1	Cabo de Alimentação
60	1	Fio da Barra Vertical
61	1	Mecanismo de Resistência
62	4	Parafuso M6 x 50mm
63	1	Eixo da Estrutura
64	4	Casquilho da Estrutura
65	1	Eixo da Haste de Bloqueio
66	1	Mola da Haste de Bloqueio
67	1	Botão de Bloqueio
68	1	Invólucro do Botão
69	1	Interruptor de Lâmina/Fio do Interruptor de Lâmina
70	1	Grampo
71	1	Cubo do Pedaleiro
72	1	Pedaleiro
73	1	Espaçador do Pedaleiro
74	1	Roldana Grande
75	2	Íman
76	2	Rolamento da Estrutura Dobrável
77	1	Braço Tensor
78	1	Motor de Resistência
79	2	Rolete de Elevação
80	2	Anilha do Eixo de Elevação
81	2	Pino do Grampo da Chaveta
82	2	Parafuso do Eixo de Elevação
83	2	Suporte do Eixo de Elevação
84	2	Espaçador do Motor
85	1	Parafuso de Ajuste da Correia
86	4	Parafuso M8 x 25mm
87	2	Anel de Retenção Grande
88	4	Anilha Ondulada M17 x 27mm
89	18	Parafuso #8 x 13mm
90	1	Braço de Ligação Direito
91	1	Braço de Ligação Esquerdo
92	2	Rolete da Rampa
93	38	Parafuso M4 x 16mm
94	2	Eixo do Braço de Ligação
95	1	Parafuso de Terra
96	1	Anilha M6

Nº	Qtd.	Descrição
97	1	Parafuso Axial
98	2	Tampa do Braço do Pedal
99	1	Pino do Braço Tensor
100	4	Parafuso M10 x 120mm
101	1	Braçadeira Ancorada
102	20	Parafuso M8 x 16mm
103	2	Porca de Travamento M10
104	6	Pino M8 x 45mm
105	6	Porca de Travamento M8
106	12	Casquilho do Braço de Ligação
107	4	Parafuso M10 x 25mm
108	4	Anilha M10
109	1	Fio da Estrutura
110	2	Anilha M8 x 23,5mm x 1mm
111	6	Cobertura do Eixo Rotativo
112	2	Anilha M8
113	2	Cobertura do Eixo do Pedaleiro
114	2	Unidade do Íman
115	2	Anel de Retenção do Braço do Pedal
116	4	Mola Comprida do Bloqueio
117	2	Bloqueio
118	2	Mola do Bloqueio
119	2	Anel de Retenção Médio
120	14	Parafuso/Fecho em Forma de Cogumelo
121	2	Inserção do Bloqueio
122	1	Parafuso de Flange 3/8" x 1/2"
123	2	Barra de Apoio do Fecho
124	4	Parafuso M4 x 42mm
125	1	Interruptor
126	8	Anilha M8 x 25mm x 1,5mm
127	2	Parafuso M8 x 30mm
128	4	Parafuso M8 x 25mm
129	2	Casquilho da Manga Exterior
130	2	Anel de Retenção Pequeno
131	8	Anilha Fendida M8
132	2	Pino Curto da Mola
133	1	Tampa da Estrutura
134	2	Casquilho Pequeno da Estrutura
135	2	Fio de Pulsações
136	2	Manga
137	2	Pino Comprido da Mola
138	16	Parafuso M4 x 12mm
139	4	Parafuso M6 x 12mm
140	8	Parafuso M6 x 13mm
141	2	Parafuso M4 x 25mm
142	2	Anilha Ondulada M19 x 27mm
143	1	Fio de Extensão do Recetor
144	1	Inserção do Pedal Direito
145	1	Inserção do Pedal Esquerdo
*	–	Manual do Utilizador
*	–	Ferramenta de Montagem
*	–	Pacote da Massa Lubrificante
*	–	Pacote da Massa Lubrificante PFTE
*	–	Fio do Motor de Resistência
*	–	Fio A do Motor de Elevação
*	–	Fio B do Motor de Elevação
*	–	Fio Azul
*	–	Fio Verde
*	–	Fio Branco

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº NTEVEL99813.0 R0913A

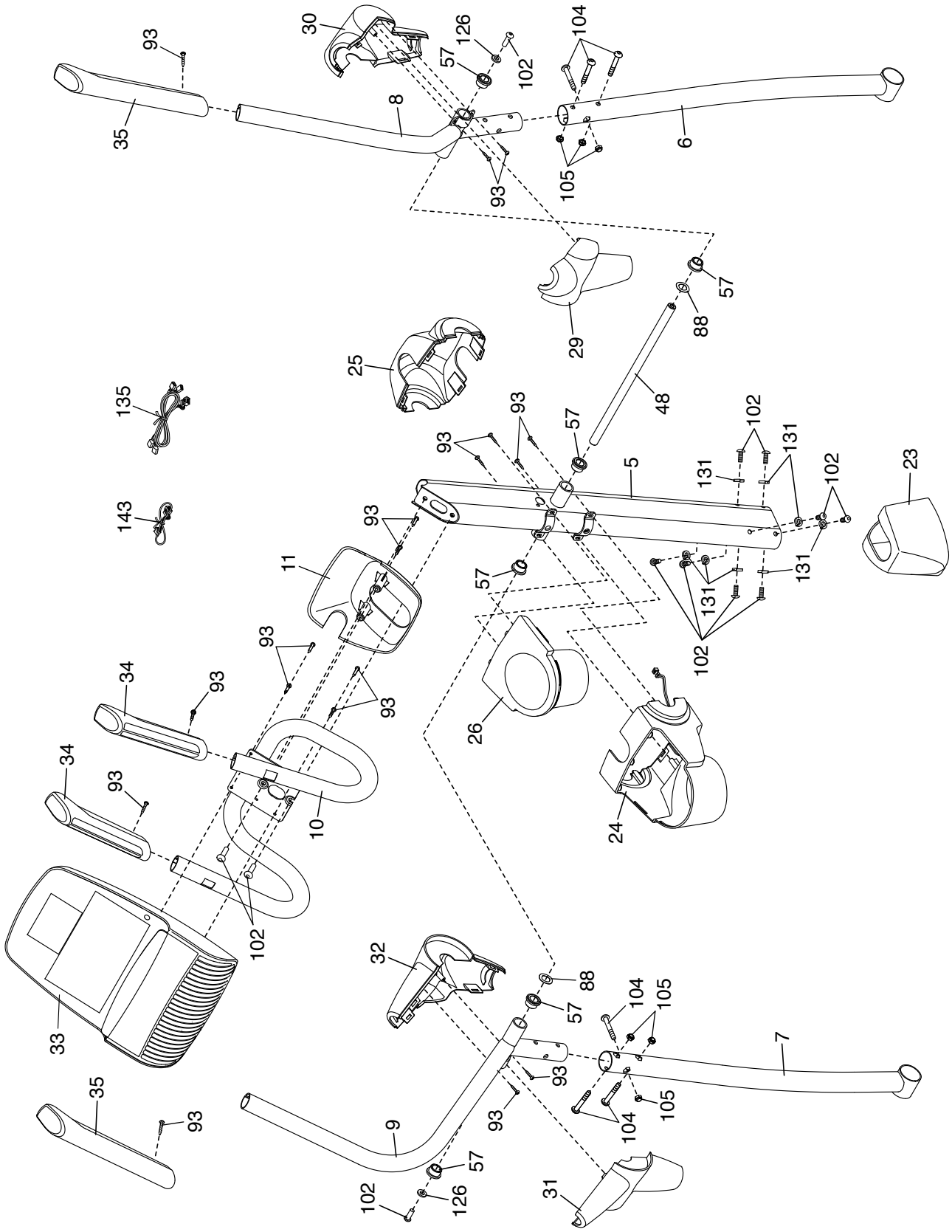


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NTEVEL99813.0 R0913A

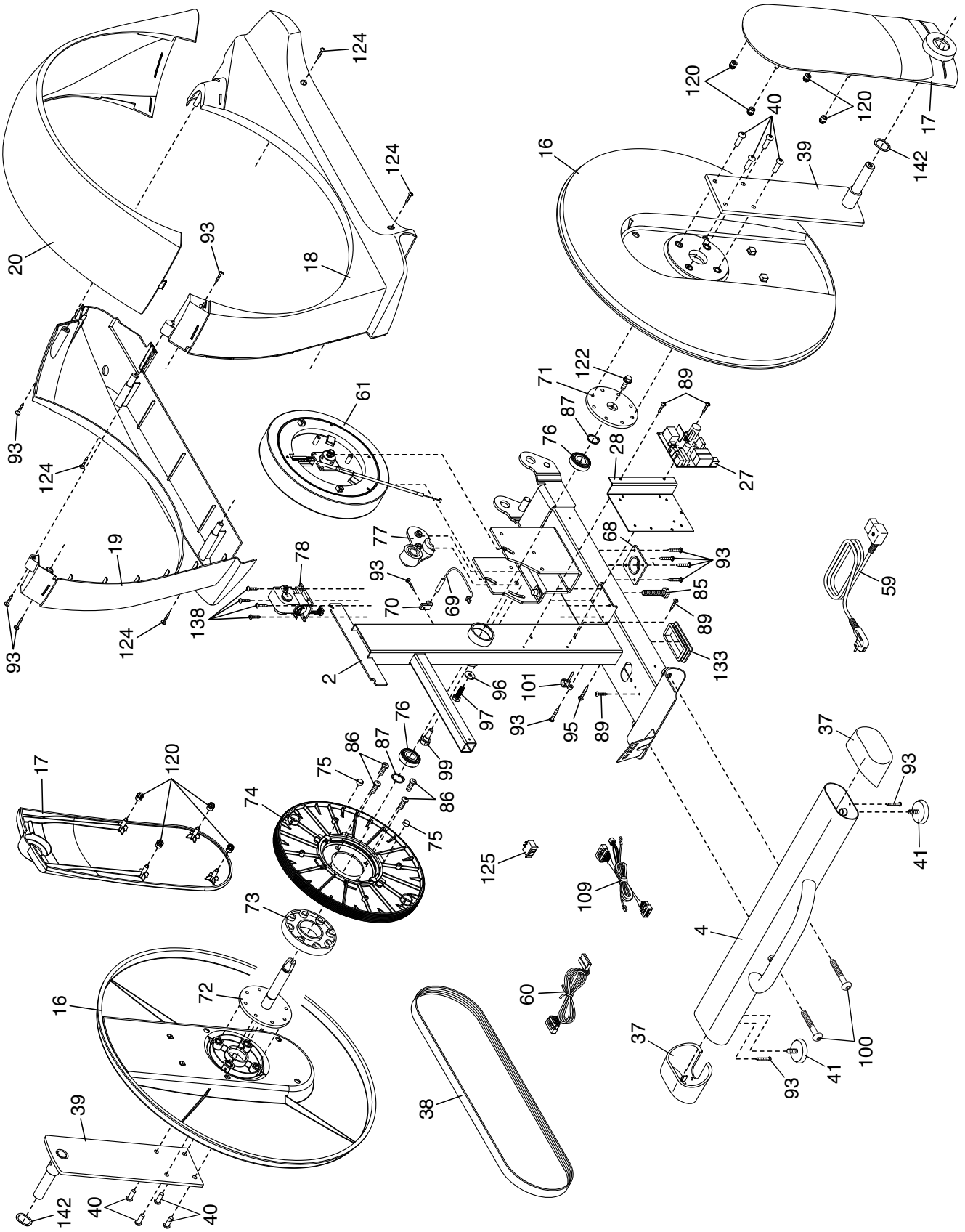


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº NTEVEL99813.0 R0913A

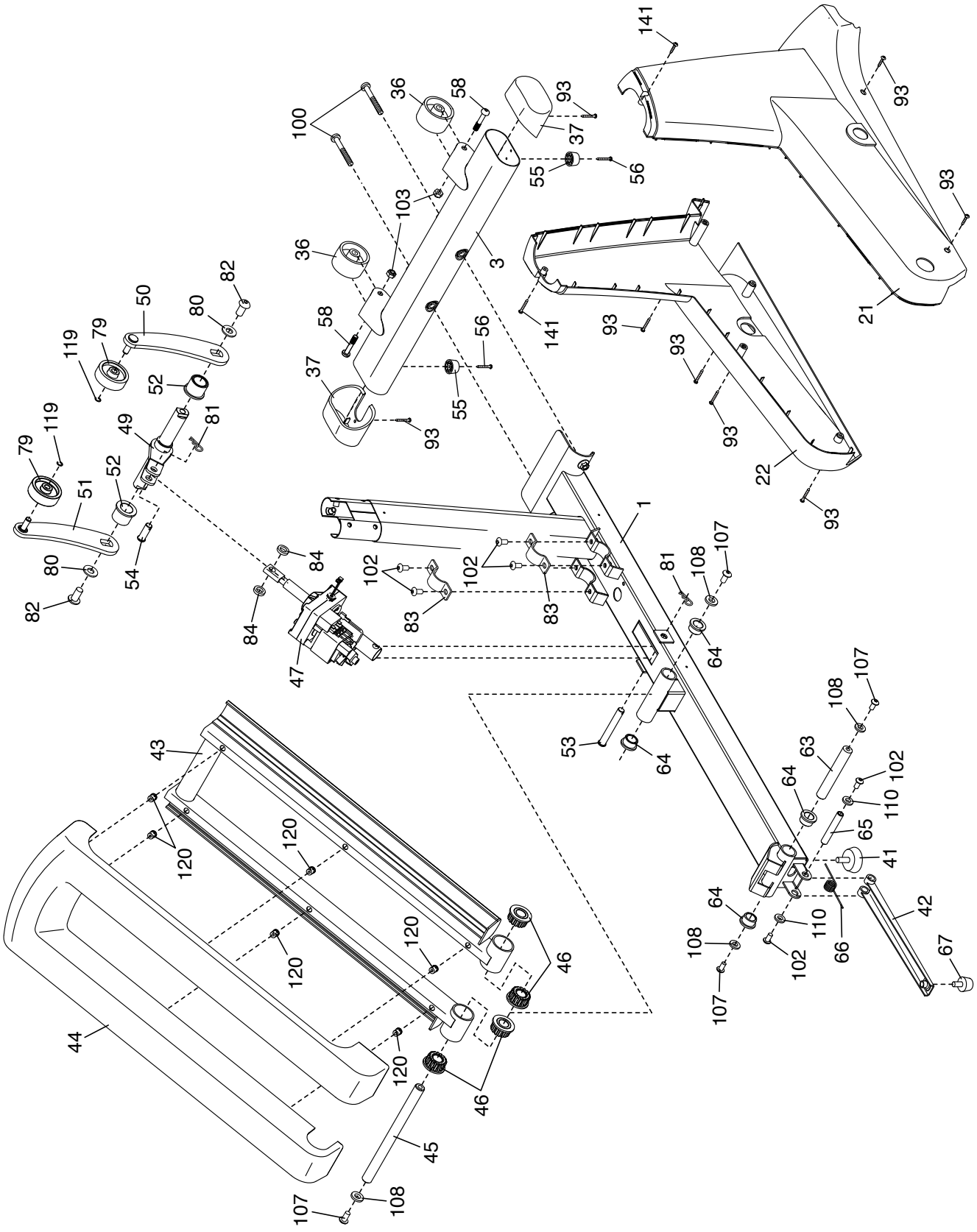
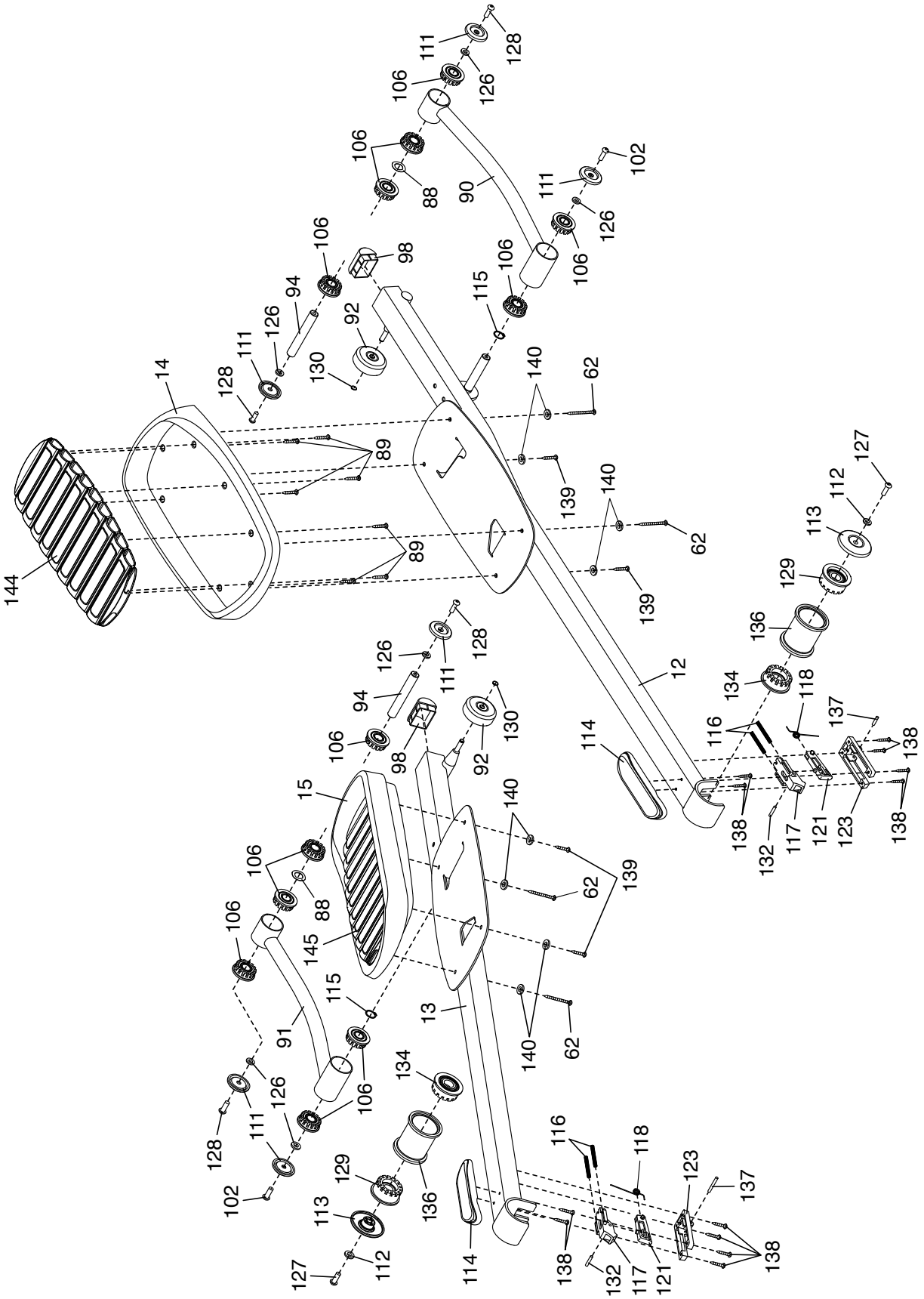


DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo nº NTEVEL99813.0 R0913A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

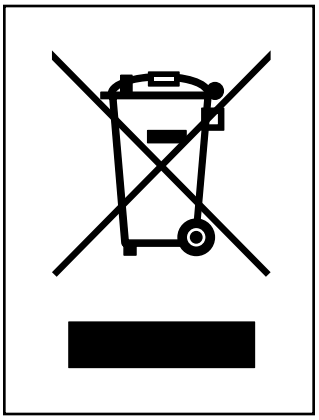
Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.



Nº de Peça 348789 R0913A

Impresso na China © 2013 ICON IP, Inc.